



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17387
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུའི་བཅད་སྒྲ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	4
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014



མ་རྒྱལ་གྱི་མཐོ་རིམ་རྒྱུ་བཟུང་ཁེར་ཁང་།

2009

བུ་མོ་འཕྲུལ་རྒྱུ་





(M-122)

མཁའ་ལྷོ་པད་མ་དོ་རྒྱུ།

ཕྱི་མ་དག་གི་ལྷ་མོ་སྐུ་བས།

མེ་ཤིང་ལྷ་པ།

སྒྲོ་བཟང་ཐབས་མཁས། འཇམ་དབྱངས།

ཕྱལ་མཆན་སྤྱོད་པས་ལ། ཆེ་རིང་མགོན་པོ། ངག་དབང་དོ་ཨ།

སྒྲིག་མཁའ་དགེ་ལྷན་རབ་བརྟན།

མཐོ་སྒྲོབ་སྒྲོག་ལྟ་ཕྱི་ཚན།

འི་མིའི་དགེ་གནས་བསོད་ནམས་དོན་གྱུ་ལ།

ངག་དབང་རྣམ་མཁོ།

Class No:

Acc. No. D:

LTWA (Manuscript)  
DHARAMSALA H.P.

DHARAMSALA H.P.

Copy right 2003: Institute of Buddhist Dialectics

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without prior written permission from the publisher.

**PUBLISHED BY:**

COLLEGE FOR HIGHER TIBETAN STUDIES, SARAH

P.O. SARAH, DHARAMSALA - 176 215

## DISTRICT KANGRA

H.P. -- INDIA

**Phone: 01892 226690 - Reception**

Phone: 01892 201333 - Office

Email: [ibdsarah@vsnl.com/uk\\_hightibstu@yahoo.com](mailto:ibdsarah@vsnl.com/uk_hightibstu@yahoo.com)

ཕྱི་མཁའ་པའི་ལྷ་མོ།



### མ ཆེད་ཚིམ་སྒྲིང་ཆུང་ཆུང་སྐབས་རིམ། ཨ

བྱས་ཤིང་ཞེས་པའི་སྒྲིང་གི་ལྟ་སྒྲིང་ལྟར་ལྟ་སྒྲིང་། .....	འཇམ་དབྱངས་། .....	༥༩
ཟུར་མིག་འོག་གི་འཇམ་ཆེན་ཞེས་པའི་བཙུགས་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་ལྟར་ལྟ་སྒྲིང་། .....	དོན་གྲུབ་ལྟ་སྒྲིང་། .....	༥༧

### མ རྒྱལ་ཚིམ་ཚིང་ཆུང་བཞུར་རྒྱུ། ཨ

སྒོ་བ་ལྟའི་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	སྒོ་བ་བཟང་རབ་རྒྱུ། .....	༦༡
དགེ་མཉན། དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	མི་རྒྱལ་ཆེ་འཕེལ། .....	༦༩
གྲུས་ཁའི་ལྟ་སྒྲིང་། .....	ཁམས་འཕྲུག་ .....	༦༥
རྒྱལ་བཟང་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	དཔལ་མཁོན་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	༦༦
ཆོག་ཤིང་། .....	ཕུན་ཆོག་སྐྱེས་རྒྱུ། .....	༦༦
སྒྲིང་རྒྱུ་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	གཙང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	༦༧
སྒྲིང་རྒྱུ་ .....	ནས་རྒྱུ་ .....	༦༨
འདྲི་ཤིང་། .....	མཁའ་འཕྲི་རྒྱུ། .....	༦༩
རང་གི་ཤིང་། .....	ཕུར་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	༧༠
དཔྱིད་དཔལ་བཟང་པའི་མ་ལུས་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	འཇམ་དབྱངས་ཤིང་སྒྲིང་། .....	༧༡

### མ རྒྱུར་ཚིམ་རྒྱུར་སྒྲིང་དབྱངས་། ཨ

འཕྲུག་ཤིང་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	ཆང་སྒྲིང་། .....	༧༣
སྒྲིང་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	ཕུར་ལྟ་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	༧༣

### མ གཞན་ཆོག་ལམ་ཆབ་རིམ་དབྱངས་། ཨ

བཙོན་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	ཚིམ་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་། .....	༩༠
-----------------------------	---------------------------------------	----

### མ རྒྱུར་ཚིམ་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། ཨ

སྒྲིང་དང་ཀྱི་ནང་བཙོན་པ། .....	ཚིམ་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་། .....	༧༧
ཤིང་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཟེང་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	ཚིམ་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་། .....	༧༧
ཤིང་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	ཚིམ་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་ཆོག་སྒྲིང་། .....	༧༧

### མ རྒྱུ་ལྟ་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། ཨ

ངས་འདྲི་སྒྲིང་ལྟ་སྒྲིང་། .....	ཤིང་ལྟ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་། .....	༩༩
--------------------------------	----------------------------------	----



# སྒྲིག་པ།

(ལོ་རྒྱུས་གསུམ་པ།)གཅན་བཟོད་རྒྱུ།

ཞིགས་པའི་ཉི་ཅེ་རྒྱུ་མ་ཐག་གཞིས་གྲོང་གསུམ་པའི་མི་དམངས་ཀླན་  
དར་གཞིན་གསུམ་ཆང་མཐ་སྒྱུ་དང་སྒྲུང་དང་མ་བརྒྱུས་རང་འདུས་ཀྱིས་  
སྒྲི་འདབས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་དེའི་རྩར་འབྱོར།

མེ་ཆོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་རས་ལྷ་ཐག་བབ་གྱིན་པའི་ཀན་པོ་ཞིག་གིས་སྒྲི་  
བསྐངས་ཏེ་མཐའ་སྒྲོར་ལ་ལན་འགའ་བརྒྱས་ཤེས་གཡས་ལག་གི་ཁུ་རྒྱར་  
དགུང་ལ་འཕྲུར་ཞིང་སྒྲི་ཤུགས་ཆེན་པོས་“མོད་རང་བཅན་” ཞེས་  
དང་། དེར་འདུས་ཆང་མས་ཀྱང་སྒྲི་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་“གཅན་མ་  
ཡིན།” ཞེས་ཀན་པོ་དེའི་སྒྲི་དང་འགྲན་ཆུ་བྱེད་པ་དང་འདྲ།

ཀན་པོས་སྒྲི་ཡང་སྒྲི་གདངས་ཤིང་མཐོར་བཏང་སྟེ་“མོད་རང་  
བཅན།”

“གཅན་མ་ཡིན།” མཉམ་འདུས་ཀྱི་སྒྲི་སྒྲི་དེ་འབྲུག་སྒྲི་ཤིར་  
བ་བཞིན་གྲོང་སྒྲི་དེའི་གང་སར་ཁྱབ།

དེ་ནི་ཏག་ཏག་སྒྲི་སྒྲི་ཆང་གི་ཞིགས་ཤིང་འཕྲང་བཞིན་པའི་སྒྲི་བས་རེད།  
སྒྲི་སྒྲི་ཀྱིས་སྒྲི་རྒྱུ་ཤི་ལྟེ་སྒྲི་དེ་ཐོས་མ་ཐག་ལག་གི་ཤིར་བ་སར་བཞག་སྟེ་  
ཡར་ཡང་བཞིན་དུ་“རེ་མ་རེ་མ་” དེ་ཡིན་ན་ཤེས་ལུས་ཐེབས་ས་རེད།  
ཟེར་བཞིན་ཁ་སང་ནས་ཀྱི་སྒྲི་ཀྱང་གསར་བྱས་པའི་མཆོད་སྒྲི་མ་སྒྲིང་  
གི་དཀར་གཅན་གི་ཁ་བཏགས་དེ་སྒྲིང་སྒྲི་གང་ས་སེང་དར་ཆའི་ལུ་བའི་  
རྩར་བཏགས་ཤེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲི་བར་སྒྲི་རགས་བཅིངས།

ཆོག་མ་བུ་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་སང་ཟས་ཤིར་སྒྲི་སྒྲི་ཤེས་ཆོག་ཡིས་  
ལྷགས་ལེབ་རྒྱུ་དེ་ཞིག་གི་སྒྲི་མེ་རྩུང་སྒྲིང་ས་པའི་ཐོག་དུ་ཤུག་ལོ་འགའ་  
བཞག་སྟེ་གང་ས་སེང་ཅན་གྱི་དར་ཆ་དང་སྒྲི་སྒྲི་ས། སྒྲི་ཆེ་རིང་ལའང་ཤུག་  
བདུག་ཅིག་བྱས་ཤེས་སྒྲི་ཡང་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཁུར་ནས་སྒྲི་ལ་བུད། ཆེ་རིང་  
གིས་ད་དུང་ཀོ་རྒྱལ་ལ་འཇུར་རྩེ་གོ་དོར་བཞིན་འདུག་ སྒྲི་སྒྲི་ཀྱིས་དེ་  
མཐོང་འཕྲལ་“ཐེ་དེ་མེ་འགྲོ་བར་ག་པེ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་འགྲོ་འགྲོ་”  
ཞེས་ཟེར་བཞིན་དར་ཆ་བཟུང་སྟེ་སྒྲི་ལ་ཐོན། སྒྲི་བུར་དུ་ཅི་ཞིག་དན་པ་  
རྒྱར་ཁ་སྒྲིར་འཁོར་ནས་“ཐེ་དེ་རིང་མེ་མང་ཁྱོད་ནས་གད་མོད་གོད་  
པ་སྒྲི་སྒྲི་མེ་མཐོང་ས་ཞིག་བྱས་ཆེ་བུ་གཉིས་འགྲིག་མེ་ཡོད་ད།”

“དེ་འགྲོ་འགྲོ་ མེ་ཆང་མ་ཕྱིན་སྲིད། ཆེ་རིང་། སྒྲི་ལྷགས་བརྒྱག་  
རྒྱུ་མ་བཟོད་ལོ།”

གཞི་གྲོང་གསུམ་པའི་མི་རྒྱལ་སྒྲི་འབྲིང་བྱེད་བཞིན་ལེ་བར་གཅིག་  
ཙམ་ལ་སྒྲི་བས་འདུག་ སྒྲི་སྒྲི་ཀན་ཀོན་གཉིས་ཀྱང་དར་ཆ་བསྐངས་ཏེ་  
སྒྲི་འབྲིང་བྱེད་བཞིན་ཁོ་ཆོའི་ཤེས་སུ་སྒྲི་པ་ནི་གཡུལ་སར་བསྒྲིང་པའི་  
དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་རྒྱུང་དང་མཚུངས།

ཁོང་རྒྱལ་སྒྲི་སྒྲི་གྲོང་དཀྱིལ་གྱི་རྒྱུ་ཤིར་སྒྲི་དུ་འབྱོར་འཕྲལ་སྒྲི་  
ས་ནས་དེར་འཛོམས་ཡོད་པའི་སེར་སྒྲི་རྒྱལ་སྒྲི་དང་རྒྱུ་དུ་སྒྲི་འབྲིང་ཐེངས་  
འགའ་བྱས་ཤེས་བོད་ཁྱིམ་སྒྲི་མས་ཤམ་བཟོད་ལྟན་པའི་རྒྱུ་ཆས་དཀྱིལ་  
བ་དང་དེར་འདུས་སེར་སྒྲི་ཆང་མས་བོད་རྒྱུ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་ལྷ་བཏང་།  
ས་གནས་གཞིས་མགོ་ལགས་ས་སྒྲི་གསུམ་རྒྱུ་དེའི་སྒྲི་དུ་བུད་དེ་ལག་  
རྒྱུང་གིས་དར་ཆ་སྒྲིང་བྱེད་ཀྱི་ཐག་པ་དེ་འཐེན་ཙམ་འཐེན་ཙམ་བྱས་པ་  
དང་བརྒྱུན་དར་གིང་རྒྱུ་ཀྱི་བོད་རྒྱུ་ཁབ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་དར་དེའང་ལྷག་  
ཙམ་ལྷག་ཙམ་གྱིས་ཤིང་མཐོང་མཐོར་སྲིང་།

དར་ཆ་དར་གིང་གི་རྩར་སྒྲི་བས་པ་དང་ཏག་ཏག་བསེལ་རྒྱུང་འཇམ་པོ་  
ཞིག་གིས་རྒྱུ་དར་ཡང་མོར་གཡོས་པས་སྒྲི་གསར་ས་མཐོན་པོས་རྒྱུ་  
སྒྲི་གོ་དོར་བཞིན་པའི་མེ་མང་ཆང་མའི་གདོང་ལ་སྒྲི་བས་པ་དང་རྒྱུ་ཀྱི་  
རྒྱལ་པས་ཁོངས་ཏེ་རྒྱུ་སྒྲི་གཡོ་བཞིན་པའི་རྒྱུ་དར་ལ་བརྒྱས་འདུག་  
གཡུ་སྒྲི་དེ་རིང་ནི་གཡུལ་ལ་འགྲོ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་རྒྱུ་དར་རྒྱུར་  
གིས་གཡོ་བ་དེ་བཟུ་གིས་པའི་ཏགས་མཆོན་ཞིག་གསུམ་གཡུལ་ལས་རྒྱུ་  
པའི་སྒྲི་རྒྱས་ཤིག་དུ་བཅེ་བ་ཐག་གིས་ཆོད།

རྒྱུ་སྒྲི་བཏང་ཆར་ཤེས་མེ་མང་རྒྱལ་སྒྲི་དང་གནས་ནས་སར་བརྒྱད་པ་  
དང་ལ་གོའི་མཐོ་རྒྱུ་མེད་པའི་ས་སྒྲི་གསུམ་དེའི་སྒྲི་དུ་གཟུགས་པོ་རྒྱུང་བུང་  
ཞིང་ཐག་བབ་པའི་སྒྲི་བ་སྒྲི་སྒྲི་ཁྱུང་ཁྱུང་ལ་སྒྲི་བས་ཙམ་དུ་གྱྱོན་པ་ཞིག་གིས་  
ལག་གཡས་ལ་ཡིག་ཆའི་ཤོག་བུ་འགའ་དང་གཡོན་པར་བཤད་སྒྲི་ཅིག་  
བཟུང་འདུག་ གདོང་མདོག་རྒྱུང་སྒྲི་གཡུ་ཤུ་ཆོད་ཀྱི་གཤོག་པ་དང་འདྲ་  
བའི་ཁ་སྒྲི་མཐུག་པོ་དེའི་འོག་དུ་མཐུག་ལ་ཆེ་བའི་ཁ་ཤུབ་རྒྱུ་འགའ་  
བཞིན་གསུང་བཤད་གནང་འགོ་བཙུམས། ཁོང་གིས་སྒྲི་ཆ་བཤད་སྒྲི་གསུམ་  
ཤིག་གིས་མཆོམས་ལན་རེར་ཁ་རྒྱས་མཚུ་མའི་ཟེར་མ་ཐོར་བའང་མཐོང་  
ཐུབ། ཁོ་ནི་ས་གནས་འདྲེའི་གཞིས་མགོ་རེད། ལོ་རྒྱུར་གྱི་དེ་རིང་གི་  
ཉིན་འདིར་ཁོས་གོང་ས་མཆོག་གི་གསུམ་བུ་འདྲེ་དུས་དྲན་གྱི་ཡོངས་ཁྱབ་



ཆེས་ལ་མ་ཆེས་ཀྱིས་ལྟམ་ཕུད་དེ་ཉལ་ཁྱིའི་སྤྲོད་ཀན་བརྒྱལ་དུ་ལོག་པ་  
དང་ཅུང་ཙམ་ནས་གཉིད་ཀྱི་ཁིང་ཁམས་སུ་ཡུར།

“ཆེ་འིང་ད་ལྟར་མོ་ལྟ་མཆོམས་ཞིག་ས་དང་ཁ་ལ་ཟ། སྔོ་ད་ལོངས་  
ཤོག” ཆོག་ས་འབྲས་དང་ཆོད་མ་བྱག་ས་པའི་དཀར་ལོལ་གསུམ་དང་  
ཤེལ་ཤར་གསུམ། རྒྱ་གར་མོ་འབྲིག་དམ་གང་བཅས་ཅོག་ཅེ་གྲུ་བཞི་  
མ་དེའི་སྤྲོད་བསྐྱེགས་ཤེས་ཁོ་གསུམ་གྱིས་གྲུང་བས་ལ་རོལ།

ཟ་མ་ཟས་ཆར་ཤེས་སྔོ་སྔོ་གྲིས་ཀྱི་སྔོ་བུར་དུ་ཅི་ཞིག་དམ་པ་ལྟར་  
“ཁྱོད་དེ་འིང་སྤྲོད་འཛིང་ལ་སོང་ཡོད་ན་གཞིས་མགོས་ཅི་ཞིག་གསུང་  
སོང་།” ཞེས་གདོང་ལ་དྲོགས་པའི་ཉམས་དང་བཅས་དེས། ཆེ་འིང་  
གེས་ཐེ་ཆོམ་ཅི་ཡང་མེད་པར་“སྤྱུ་མདུན་གྱི་གསུང་བཤད་མ་གདོགས་  
གཞན་ན་ཉིན་གྱི་དེ་རང་ལས་དམིགས་བསལ་ཅི་ཞིག་གསུང་།” སྤམ་  
བརྗེད་གེས་དེ་ལྟར་བཤད།

ཆེ་འིང་ནི་ནམ་རྒྱུན་རྒྱུན་ལ་གོམས་པས་སྔོ་གྲིས་ཀྱིས་ལམ་སེང་ཡིད་  
ཆེས་བྱེད་མི་མྱིད། སྔོ་གྲིས་ཀྱིས་སྤྲོད་ཡང་ཉམས་ཆོད་ལེན་པའི་ཆེད་  
དུ་“ཨ་ ལ། འོན་ས་གནས་གཞིན་ནུའི་ཆོགས་གཙོས་ཅི་ཞིག་གསུང་  
སོང་།” ཞེས་སྤྲོད་འདྲི་ཐེངས་ཤིག་བྱས།

“ཁོང་གེས་ ཁོང་གེས།” ཆེ་འིང་གེས་གཡས་ལག་གེས་ན་རྩར་  
འཕྱག་ཙམ་འཕྱག་ཙམ་བྱེད་པ་ལས་ཁ་ནས་སྤྲོད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་  
མ་ཐོན།

“མ་གཞི་ཁྱོད་དེ་འིང་སོང་ཡོད་དམ།”

ཆེ་འིང་གེས་མགོ་བཟར་གང་མ་ལན་ཅི་ཡང་མེད་པར་མགོ་སྤྲོད་ནས་  
འདུག

འོ་ལྟར་སྔོ་གྲིས་ནན་ནོན་གཉིས་ཀྱིས་གསུམ་དུས་བཅི་སྤྲོད་བྱས་ཤེས་  
རང་བྱིམ་དུ་འོག་སྤོག་ལེར་དགུ་འཕྲིའོད་ཆག་དང་དེའི་རྒྱུན་གྱི་བྱུང་  
བ། ང་དག་དང་དུག་ཅུ་མེ་གང་ས་ནང་རྒྱ་གར་དུ་གཞིས་ཆགས་གསར་  
པ་རྒྱག་སྐབས་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་རྒྱུ་མས་མེ་རེ་བཞིན་ཡན་རྩུན་ལ་རྒྱགས་སྤྱོད་  
པ་ལྟར་དམ་གསེབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་འིང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་  
དེའི་སྤྲོད་ཐོང་མི་མྱིད།

སྔོ་གྲིས་ཀྱིས་ཆེ་འིང་སྤྲོད་འཛིང་དུ་མ་སོང་བ་སེམས་ཐག་གཙང་བཅད་  
ཀྱིས་“ཁྱོད་ལ་རང་བཅོན་མི་དགོས་སམ། ཡོ་དུག་ཅུ་བདུན་ཅུ་ཅན་གྱི་  
ནད་པོ་ནན་མོ་ཆང་མ་ཆབ་པར་མ་འདྲེམས་པར་འགྲོ་བྱུང་ན། ཁྱོད་ལ་  
ཅི་ཞིག་ལས་རྒྱ་ཡོད། འོ་གཅིག་ལ་སྤྲོད་འཛིང་ཐེངས་གཅིག་མ་གདོགས་

མེད་པ་འདྲི་ལའང་འགྲོ་མི་འདོད་དམ།” ཞེས་སྤྲོད་མགོ་ཡང་ཤེ་མཐོར་  
སོང་།

ཆེ་འིང་གེས་མ་ཡིག་དོང་ལ་ལྟ་བཞིན་“རང་བཅོན་ལེན་ས་གཞིས་གོང་  
དགུ་བའི་བཞི་མདོ་མ་རེད།” ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་ཁ་སྤོན་ས་བྱུང་མ་ཐག་  
སྔོ་སྔོ་གྲིས་ཀྱིས་ཁོང་ཁྱོ་གཞོན་མ་བྱུང་པར་ཅོག་ཅེའི་སྤྲོད་གི་ལྷགས་ཤར་  
དེ་སྤངས་ནས་ཀྱགས་ཀྱིས་གཅིག་གཞུས་པ་ཆེ་འིང་གི་མགོ་ལ་ཤོག་པ་དང་  
དེ་ནས་སར་ཟགས་པས་སོང་སྤྱི་འིང་མི་ཞིག་ཁང་རྒྱུང་དེའི་ནང་དུ་གྲགས།  
ཆེ་འིང་གེས་ལག་གཉིས་ཀྱིས་མགོར་འཕུར་ཙམ་བྱས་ཤེས་རང་གནས་  
ནས་བསྤྲོད་འདུག སྔོ་གྲིས་ལར་ལངས་བཞིན་“ཁྱོད་པོད་པ་མིན་ནམ།  
ཨ། ཁྱོད་ལ་རང་བཅོན་མི་དགོས་སམ། ”

“ང་པོད་པ་ཡིན་ལ་རང་བཅོན་ཡང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་  
གཞིས་གོང་དགུ་བའི་བཞི་མདོར་སྤྲོད་འཛིང་བྱེད་དུ་མི་འགྲོ། ཁྱོད་ཆོས་  
ང་མ་སྤྱིས་གོང་ནས་དབར་བཞི་མདོ་དེར་སྤྲོད་འཛིང་བྱས་པ་རེད། ཅི་  
ཞིག་ཐོབ་སོང་། འཇམ་བུ་སྤྱིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་གང་ཞིག་གེས་ལ་བྱས་  
སོང་།”

“ག་རེ་འོན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་འཛིན་ཡོད། ཨ། པ་སངས་དང་རྩ་  
མགྲིན་གཉིས་ཁྱོད་ཀྱི་སྤོབ་གྲོགས་རེད། དེང་སང་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་  
ཆགས་འདུག་ག། ཁྱོད་ཡིག་ཆད་མ་ལོན་པར་ཕྱིར་འབྲུད་བཏང་བ་མིན་  
ནམ། ད་དུང་ཁ་རྒྱགས་པ་བཤད་རྒྱུ་འདུག་གམ། སྤྱི་སེར་པོ་འབྲུ་བཅོ་  
ཁ་བྱས། རྩ་འགྲོག་ནང་ལ་ལྷགས་ལུང་བཏགས་ཏེ། ཅི་ཞིག་འཛིན་ཡོད།  
འབྲུ་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་རྩ་ན་སྤྱིད་ཅིག་ཡོད་ས་རེད།” ཟེར་བཞིན་སྔོ་  
གྲིས་ཀྱིས་ལག་ཆ་ཞིག་འཛོལ་བཞིན་པ་འདྲ། ཆེ་འིང་གེས་“ཨ་མ” ཟེར་  
བཞིན་མགྲོགས་པོར་ཨ་མའི་ཡག་དུ་ཡིབ།

“སྔོ་གྲིས། ད་མ་དུངས་དང་”

“ཁྱོ་ཁ་སུམས། ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྲོད་ལངས་ལ་བཏང་བ་མང་དུགས་པས་  
ད་ཁར་མ་ཉན་པ་རེད།”

བྱིམ་མཆོས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་སྔོ་གྲིས་ནས་ནང་དུ་སྤོབས་བྱུང་། “སྔོ་  
སྔོ་གྲིས། ཡང་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་འིང་སྤྲོད་འཛིང་དུ་སོང་ནས་  
དཀའ་ལས་ཁག་གི་མི་འདུག་གམ། རྒྱག་པར་བཟའ་འཁོན་རྒྱུང་རྒྱུང་  
བྱས་ནས་”

“ཆེ་འིང་དེ་འིང་སྤྲོད་འཛིང་དུ་མ་སོང་བས་སྔོ་གྲིས་ཀྱིས་བཟའ་འཁོན་  
བྱས་པ་རེད། དེད་གཉིས་ཀྱི་ལས་དབང་འདི། མ་གཤིབ་དུ་བཟའ་འཁོན་





ཡིན། ཁོས་དེ་དག་ལ་བརྟམ་ནས་སྤོང་ཆད་གནས་ཁང་འདི་རུ་སྒྲུ་མི་དང་  
ཁོ་གཉིས་ཆང་ས་བརྒྱག་པའི་ཉིན་དེར་ཁང་ཆུང་དོག་པོ་འདི་ཡི་ནང་དུ་  
བོད་ཀྱི་ལུགས་སྒྲིབ་ལྟར་སྒྲུ་མི་དང་ཁོ་གཉིས་གྲལ་མགོར་བསྐྱེད་དེ། དེའི་  
ཞོལ་དུ་ཕ་མ་དང་གཉེ་འབྲེལ་རྒྱལ་ས་རིམ་པ་བཞིན་བསྐྱེད་ཡོད། ཆང་  
ས་རྟེན་འབྲེལ་ཁྱེད་པོར་འདི་མཐོན་པོ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ཁ་བདག་ས་གཤིགས་  
ཤིང་། རྒྱལ་ས་དེར་བཀྱི་ཤེས་ཀྱི་གདངས་དབྱེད་ས་དང་བཅས་མཆོད་ཆང་  
འདེགས་པའི་སྤོང་ཆོལ་ཆོལ་ཁོའི་ཁྱོད་ལག་ནས་ཆང་པོར་རྒྱུད་བའི་འདས་  
དོན་རྒྱལ་ས་དྲན་ལམ་དུ་ཤར་བའི་རྒྱལ་ས་སྤྱི་ རྒྱལ་ས་དུ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ནས་  
“བུ”ཞེས་རྒྱུད་བརྒྱལ་བུ་དང་། ཁ་བྱིར་འཁོར་དུས་དཀའ་སྤྱུག་གི་ལོ་རྒྱུ་  
ནང་ལས་ཀྱི་གཅོད་ནད་དུ་གྱུར་བའི་གཟུགས་པོ་སྤྱིར་ཁོང་། ལས་པའི་  
གདོང་གི་གཉེར་རིམ་ན་འདྲམ་པའི་རྒྱལ་ས་དང་དོར་དུ་རྒྱུད་བའི་མིག་གོང་  
ན་མིག་རྒྱུ་ཁྱོད་ཀྱིས་དུ་བཞུར་བ་རྒྱལ་ས་མཐོང་བས་ཐེངས་དང་པོ་ལ་མར་  
སྤོང་ཆེ་ཞིག་སྤྱེས།

དངོས་གནས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་མཆོད་པའི་བུ་སྤྱུག་གིས་རང་གི་ལུས་སེམས་  
ལ་དཀའ་སྤྱུག་གི་འདྲ་ཞིག་སྤྱེད་ཀྱང་ཕྱིར་བཅོལ་བས་དུང་སེམས་ཟབ་མོ་  
བཅངས་པ་དེ་འདྲིག་རྟེན་ལ་མ་སྤྱིར་སེམས་ཁམས་སྤྱུག་པ་བཞིག་ལོས་  
ཡིན།

རྒྱག་པ་ནི་ཁོའི་ཕ་མ་གཉིས་དག་གི་ལོར་བཅན་པོ་ལ་དུ་འཁྱོར་དེ་བོད་  
མི་བྱེད་ས་ལྟར་སྤྱང་དོག་དུ་དཀའ་སྤྱུག་ཆེ་བའི་ལམ་བཟོའི་དུས་རྒྱལ་ས་ལ་  
ལན་ཆགས་སུ་སྤྱེས། ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱུག་སྤྱུག་རུས་ཀྱི་ཉིན་གང་  
ལ་ལས་ཀ་བྱས་ན་འདྲ་ཐོབ་པ་ནི་དོན་སྤྱིར་གཉིས་ཡིན། དེས་མ་བྱུག་སྤྱུག་  
ཀྱི་འཆོར་དེ་བྱས་དེ་སྤྱུག་པ་སྤྱུག་ལྟར་ལེན་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྤྱུག་། བདུན་ཅུ་དོན་  
དག་གིས་ཡོད་པ་མཆོག་དང་བོད་གཞུང་གི་ཐུགས་རྟེན་སྤྱིར་ལས་འདེར་  
གཞིས་ཆགས་སྤྱུ་འཁྱོར་མ་ཐག་པ་བསྐྱེད་དེར་ཀྱིས་ལ་མ་ཆེ་བཅུན་པ་རྒྱ་  
ལགས་ལ་ཞུས་དེ་བོད་ཁྱིམ་སྤྱིར་གྱུར་ཆུང་ཆུང་འདྲིན་གྱི་བཅུ་གཉིས་ཐོན་  
མཆོམས་ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་སྤྱིན་བདག་ཅིག་བཅུ་དེ་རྒྱེད་ལོར་ནས་མཐོ་སྤྱིར་  
ཅིག་དུ་སྤྱིར་སྤྱིར་གི་གི་རྒྱལ་ས་ཐོབ། མཐོ་སྤྱིར་ལོ་གསུམ་པོར་གཟུགས་  
སྤྱིས་ལུས་དང་རྒྱལ་པ་དེ་འདྲ་མེད་ཀྱང་མི་ལ་འདྲིས་བའི་བའི་རྒྱུ་མི་དང་  
ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་གཟུགས་མེད་ཀྱི་བཅོལ་དུང་ཞིག་ཆགས་དེ་སྤྱིར་གྱའི་  
གྱང་གཞེང་གི་དུས་སྤྱུར་འབྲལ་མ་མོད་པར་དགོབ་དང་འཁོམ་རྒྱ། ཆུང་  
དུས་སྤྱིར་སྤྱིར་བའི་ཞི་སྤྱིར་དང་ཀ་སྤྱུག་ རྟོ་རྟོ་སྤྱིར་སྤྱིས་ལ་འཆམ་ནས་  
ཕ་མ་ལ་མགོ་སྤྱིར་བདེན་སྤྱིར་མོ་བསྐྱེད་ས་བའི་གྲངས་ཀ་ཉུང་ཉུང་མིན།

ཐེངས་ཤིག་ལ་མ་ལགས་ལ་“མཐོ་སྤྱིར་ཀྱི་སྤྱིར་མ་ཆང་མར་སྤྱུག་སྤྱུག་  
ཡོད་པས་ར་ལ་སྤྱུག་སྤྱུག་ཅིག་ཉི་རིགས་”ཞེས་བཤད། རྒྱལ་ས་དེར་པ་  
ལགས་དབྱར་དགུན་སྤྱིར་དེའི་པར་མོ་དུ་འཆོད་དུ་སྤོང་ནས་ཡོད་  
འབབ་རྒྱུད་བཟང་དུ་སྤྱིན་ཡོད་པས། ལ་མས་ཀྱང་པ་ལགས་ལ་ལུ་རྒྱུགས་  
བརྒྱབ་སྤྱིར་སྤྱིར་སྤྱུག་སྤྱུག་ལུ་སྤྱིར་དེ་སྤྱུག་སྤྱུག་ཅིག་ཉིས་མོད། རྒྱལ་ས་སྤོང་  
སྤྱུག་སྤྱུག་སྤྱིར་སྤྱུག་ཉི་ཤུ་ལྟར་བཅོལ་ས་པ་དང་རྒྱལ་ས་གཞན་ཞིག་ལ་  
སྤྱིར་གྱུ་ནས་“སྤྱིར་མ་རེ་ལ་སྤྱིར་སྤྱིར་སྤྱུག་བཅུ་ཁྱེར་ཤིག་”ཟེར་བར་ཁ་  
གཤམ་དེ་ཕ་མའི་ལག་ནས་ཁྱེར་བ་གཉིས་ནི་སྤྱིར་མོ་གྲངས་ཀ་མང་ཤོས་  
ཡིན།

སྤྱིར་མཐར་སྤྱིན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཕ་མས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཐོག་ལ་བཞག་སྤྱིར་  
ཀྱི་ལུགས་སྒྲིབ་ལྟར་མནའ་མར་བསྐྱེད་དེ་སྤྱིར་མོ་“རེ་བོང་ཐོག་པའི་སྤྱི་  
དང་། བྱེད་ལེ་ཐོག་པའི་མདའ་”ཡི་དཔེ་ལྟར་རྒྱལ་སྤྱིར་རན་པ་ཞིག་བྱས་  
པ་མ་ཟད། རྒྱག་པ་ནི་རྒྱེད་ལོར་བོད་གཞུང་དཔལ་འཁྱོར་ལས་ཁུངས་  
ཀྱི་དུལ་གཉེར་དང་། ལུ་མོ་རྒྱལ་གོ་ལོ་བོད་ཁྱིམ་ཀྱི་དགོན་ཀྱི་ལས་  
ཀ་ལོས་འཆམ་རེ་རག་ འབྲིག་མཐུན་དང་བདེ་སྤྱིར་ཀྱི་ལོ་འཁོར་དེ་རྒྱ་  
རྒྱུར་འཁོར་བའང་མ་ཤེས་པར་ཁོ་གཉིས་ལ་བྱེད་བུ་མོ་གཉིས་སྤྱིར་ཤིང་།  
ཡོད་པ་མཆོག་གི་མཆོན་ཀྱི་ཆ་ཤས་བྱངས་དེ་བུ་མིང་ལ་བསྐྱེད་འདྲིན་  
དོན་གྱུར་དང་བུ་མོའི་མིང་ལ་བསྐྱེད་འདྲིན་སྤྱིར་མ་ཞེས་བདག་སྤྱུག་ ལས་  
བྱེད་ཀྱི་ཤོགས་ཐོབ་ལེན་པའི་རིང་ནན་གོན་གཉིས་ལ་དོན་སྤྱིར་གཅིག་ཀྱང་  
སྤྱེད་པ་མེད་ན་ལ། ད་དུང་ལས་ཤིག་དུ་དེར་རབས་ཀྱི་ཁྱིམ་ཆས་སྤྱིག་  
སྤྱིར་སྤྱིར་མོ་མང་པོ་ཕར་སྤྱེད་ཆུང་།

བར་རྒྱལ་ས་ཞིག་ལ་རྒྱག་པ་དང་རྒྱུ་མོའི་བར་ཐག་རིང་རྒྱལ་ས། རྒྱག་  
པའི་སྤྱི་ཆོགས་སྤོང་གི་ཐུགས་སྤྱིར་དང་ཆང་ས་རྒྱལ་ས་མ་བསྐྱེད་རང་ཤེས་  
སྤྱུར་གོམས་ལ་སོང་བའི་རྒྱན་སྤྱུགས་ཀྱི་ཅེད་མོད་རྒྱག་པ་ཀྱི་གར་ལུ་བ་  
པས་དང་ཐོག་ཐོབ་པ་མང་ཞིང་ཤོར་བ་ཉུང་བས་ཁ་ཡང་རྒྱལ་ས་ལ་  
དུ་ཆང་གི་རིགས་ལ་ངན་ལོམས་སྤྱིར་། རྒྱ་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱིར་  
ཤོར་བ་ལས་ཐོབ་པ་ཉུང་རྒྱལ་ས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་རིག་རིག་ལ་རྒྱག་པ་ནི་བུ་  
ལོན་ཀྱི་མཐུན་པོར་གྱུར་དེ་སྤྱིར་མོ་འབུམ་གསུམ་ཀྱི་ཁུར་བོ་ཞིག་འཁྱུར་།  
རྒྱུ་མོས་གནས་ཚུལ་དེ་རྒྱལ་ས་གནན་རྒྱལ་ས་ནང་མི་ཀུན་ལ་བཤད་རྒྱལ་ས་  
ཉམ་ཆུང་ཆུང་མཐུན་ཀྱི་རྒྱག་པའི་བྱེད་སྤྱིར་ས་ལ་ནང་མི་ཆང་མ་ཉལ་ས་  
ཤིང་དང་སངས་དགོས་པ་བྱུང་། རྒྱག་པའི་ཕ་མ་གཉིས་དང་རྒྱུ་མོ་ལ་དེ་  
གསལ་པའི་རྒྱས་པ་མེད་རྒྱལ་ས་རྒྱུ་མོའི་ནང་མི་ལོས་གསལ་པས་དཔལ་

འབྲོར་ལས་ཁྲུང་ས་ནས་ཅ་དགོངས་ཞུ་བ་ཚུགས་སྟེ་ནང་དུ་བཀྲུག་ནས་  
ཟིམ་པ་ཞིན་པ་བཅའ་ཆེན་ཆང་གི་མག་པར་གྱིས། ཡ་ཟེར་ཡོད་པའི་ཁོ་  
མོའི་མིང་སྟེང་གིས་“ཧེས་མར་དེ་ལྷ་ཡུའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་ན་འཛེར་ན་ཡག་  
གི་རེད། དེ་ལྷར་མི་ཆོ་ཞིག་འབྲེལ་གྱི་མ་རེད་”ཅེས་བཤད་ཚུངས།

“ངན་པ་རུམ་ལ་བཅུག་ན། ར་སྒྲོ་མ་ཆུན་ནས་འབྱུང་”ཅེས་པའི་དཔེ་  
ལྷན་ལོག་ཅིག་གི་ཧེས་སུ་ཡང་བསྐྱར་གོ་སྐབས་བཅའ་ཆེན་པ་བཅའ་ཆེན་གྱིས་  
དཔུལ་ཁང་ལ་བཅའ་ལྟར་ཡང་ཁག་པའི་སྒྲོར་འབྲུམ་གཅིག་གོ་ཁང་ནས་ཆུན་  
དུ་བཅུགས་པས་ལྷ་མོ་སྤྱན་མ་ཆེད་ནས་མ་ལོང་ཆ་དང་བཅས་ཁྲིམ་ནས་  
སྒྲོར་སྒྲོས་སྐབས་ད་བར་དུ་ཡུལ་ལ་མ་ཡོང་།

དེ་རིང་ཡ་མ་སྒྲོ་མོ་ཕྱི་དྲུ་ཆེད་པའི་བའི་ར་བསྐྱེལ་དུ་ཡོང་བའི་སྐབས་  
འཁེལ་བ་རེད། ཡ་མས་ར་ལྷག་ཞོར་“བྲ། ར་འཐུང་དང་། ཡ་མས་པ་  
ལགས་དང་གཡོག་པོ་ལ་ར་ཁྲུང་དགོས། པ་ལགས་ལ་ངས་ལབ་ཆོག་སྟེ་སྒྲོན་  
ཡོད་གྱི་མ་རེད། ར་སྐབས་ན་འབྲེག་དེམ་ནང་དུ་ཆུ་ཡོངས།”ཞེས་ཟེར་  
ཞོར་ར་དེམ་ཁྲུང་ནས་ཁྲིང་ཁྲུང་ཕྱིར། ཁོས་ར་འཐུང་མ་ཆར་གོང་“གཤག་  
”སྒྲོ་ཞིག་གྲགས། གཡལས་གཡོན་གྱི་ཁྲིམ་མཆོས་ནམས་ཀྱིས་གྱུང་“ར་  
སྐབས་མོང་”ཞེས་སྐད་བརྒྱུ་བྱུང་། ཁོས་ར་སྒྲོན་ཆང་མའི་ནང་དུ་ར་  
སྐབས་པ་དང་ཆའ་ཁྲིང་ནང་ལ་ར་སྐད་ཀྱི་ཆར་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་སྟེ་  
ནང་དུ་ཡོང་ནས་ཉལ་བྱི་སྟེང་ལོག་སྟེ་རྩུང་ཟད་པ་གསོ་སྐབས་གཉིད་  
ལ་གོར་བས་ཡ་མས་དགོང་ཟས་བཅོས་ཧེས་གཉིད་ལས་བསྐྱངས་པ་མ་  
གོགས་མ་སྟེ། ཁོ་ཡར་ལངས་དུས་པ་ལགས་ཀྱིས་ཤེལ་མོར་ཞིག་དུ་  
ཆང་ལྷག་ཞོར་ཁོ་ལ་བཤེད་འཆོམ་དེས། ཁོའི་ཉམ་ཆུང་ཁྲིང་མགོ་བོ་དུང་  
དེ་སྐྱག་པའི་ཆུལ་གྱིས་པ་ལ་བརྟུངས། པ་ནི་སྒྲོན་ཆང་གི་མི་དེ་དང་མི་  
འབྲུ་བར་སྒྲོ་དཀར་ཆུང་དུ་གྱུར་ཏེ་གདོང་པ་ནག་ལ་སྒྲོན་མའི་དར་ལ་  
རྒྱགས་པའི་གཟུགས་པོ་སྐྱེས་པོ་ཆགས་འདུག་ལ། ཁོས་ཁ་ཅི་ཡང་མི་གྲགས་  
པར་ཆང་ཉམ་འཐུང་འགའ་བྱས། དེ་ནི་མལ་ཆེར་ཁོ་ལ་ཁ་བརྟུང་བཤེད་པའི་  
སྐབས་པ་བསྟེད་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན་པ་འདྲ། ཡ་མས་དཔེ་གསལ་བས་ལ་  
བཅོས་པའི་ཐུག་པས་ལྷག་པ་ལ་ཞིམ་སྒྲུང་ཞིག་མ་བྱུང་། པ་ལྷགས་ཀྱི་  
དེམ་ས་ཁོ་འདུག་མི་བཅོམ་པར་གྱུར།

ཁོ་ཆོས་དགོང་ཟས་བཅས་ཧེས། པ་བསྐྱེད་དར་གྱིས་ཡུད་ཅམ་ཞིག་  
ལ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་མཐར་“ལྷག་པ། དེ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཁྲོད་ལ་གཉིར་  
སྒྲོང་དང་སྒྲོབ་གསོ་རྒྱག་པའི་དུས་ཆེད་ཡོལ་ཆར་བ་རེད། ཁྲོད་རང་ཡང་  
ལོ་སུམ་རྩ་མོ་བརྒྱུད་དང་བུ་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་པ་ལགས། སྒྲོབ་གྲུ་འབྲེལ་ས་

སྒྲོང་མཁན་ཞིག་རེད། བསམ་སྒྲོ་ཞིག་མོ་ཞིག་ཆོངས་དང་། ལོ་བདུན་  
རྩ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་གན་ཆོན་གཉིས་ཀྱིས་ཁྲོད་ལ་བྱེད་དགོས་པ་གཤེད་འདུག་  
ཁྲོད་ཀྱང་ངའི་ལོ་ཆེད་འདིར་སྐབས་དུས་དཀོག་གི་རེད། སྐབས་རེར། ཁྲོད་  
ཀྱི་ཡ་མས་“འུ་གཉིས་ཡོད་སྐབས་སུ་བུ་ཡི་མི་ཆོ་འབྲིག་འགྲོ་ཡང་མེད་ཤུལ་  
ནས་འདིའི་སྤྱག་པོ་སྒྲུང་ས་རེད་ཟེར་”ནས་སེམས་བྱལ་བྱེད་ཀྱང་འབྲེལ་  
དགས་པ་རེད། སྒྲོན་ཆང་ངས་ཁོ་ལ་བུ་ལྷག་ངན་ལངས་ལ་མ་གཏོང་།  
“ངན་ལངས་སྐྱག་ལངས་ལ་བཏང་ན་སྐྱག་པ་ལངས་ནས་གཏོང་བ་”ཟེར་  
བའི་དཔེ་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན། མོས་དེ་དུས་ང་ལ་“ཁྲོད་ཀྱིས་བུ་གཅིག་  
པུ་ལ་སྒྲོར་མོ་ཁ་གས་སྟེར་མི་ཐུབ་ན་ཁྲོད་ཡ་མ་ཞིག་གི་གཤེད་ཀྱི་ཡོད་  
”ཅེས་ང་ལ་འཛིང་རེས་བྱས། ད་ལྟེང་རང་ངན་པ་ལངས་གོར་དུ་མོང་  
ནས་གནས་ཚུལ་འདིར་སྒྲེལ་བ་རེད། ཡ ཡ དང་ས་ཁྲོད་ལ་འཁེལ་  
ར་མི་བྱེད་”ཅེས་འགྲོད་པའི་མགོ་བོ་གཡུག་ཞོར་ལས་ཀའི་ཐང་ཆད་པ་ལམ་  
སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱིས་མ་བཅོམ་པ་ཡིན། ཁང་ལྷར་ཡར་ལངས་ཏེ་ཉལ་ཁང་  
དུ་ཕྱིན། ཉལ་ཁང་སྒྲོ་ཁར་ཐོན་དུས་ཅི་ཞིག་དྲན་པ་ལྷར་ཁ་ཕྱིར་འཁོར་  
ནས་“ཁྲོད་ལྷ་མོ་དང་བུ་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་སར་མོང་རམ་”ཞེས་དེས། ལྷག་  
པས་མགོ་བོ་དང་ཁར་སྒྲོན་དེ་“མ་མོང་”ཞེས་ལན་སྐབས་བཤེད་ཞིག་བརྒྱབ།  
གཡོག་པོ་དེས་བཤད་མ་དགོས་པར་རང་འགྲུལ་གྱིས་དཀར་ཡོལ་དང་སྒྲོང་  
ཆས་ནམས་བཀྲས།

སྒྲོན་ཆང་ལྷག་པ་ལས་བྱེད་ཡིན་དུས་གྱུང་གསེང་གི་སྐབས་སུ་གྲོགས་  
པོ་ཆོས་“ནང་དུ་པ་མ་གཉིས་ལ་བརྟུང་མི་འགྲོ་འམ་”ཞེས་འདྲེ་དུས། “ནང་  
ལ་མོང་ན་བ་ལྷགས་ཀྱི་དེམ་ཁ་བས་ཉལ་གྱི་འདུག་”ཅེས་ཟེར་ཚུངས། དེ་  
དགོང་ཡང་བ་ལྷགས་ཀྱི་དེམ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་བརྒན་འབྲེན་སྐོས་མེད་  
པའི་འཇམ་ཐེང་ཐེང་དུ་གནས་པའི་ནང་འདིར་ཁོ་ལ་སུན་སྒྲུང་ཞིག་སྒྲེས་  
ཏེ། ཁྲིམ་མཆོས་རབ་བརྟན་ཆང་ལ་འགྲོ་བར་ཁ་གཡལ་ནས་ཕྱི་ལོག་ལ་  
བྱུང་དེ་གཞུང་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་རྒྱུད་སྒྲིབ་གྲུ་ཆང་འདབས་ཀྱི་བཞི་མདོ་  
དོའི་ཕྱོགས་སུ་བསྒྲིབ། གཡལས་གཡོན་གྱི་ཁྲིམ་ཆང་ཁ་གས་ཀྱི་ནང་དུ་བརྟན་  
འབྲེན་དང་བུ་ལྷག་གི་དགོང་སྐབས་སྒྲིབ་སྒྲུང་སྒྲུང་དུ་འདུག ཁ་གས་སུ་  
ལྷག་པའི་ཁྲིམ་ལྷར་གྲགས་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མི་འདུག བསེལ་རྒྱུང་གི་  
གཡུགས་ཕྱོགས་དང་བསྐྱེལ་སྟེ་རྒྱུང་རིང་གི་ན་ཁྲུག་ནས་གྲགས་པའི་  
སྐལ་བའི་སྒྲུ་དེ་ན་ནང་དུ་ལྷག་ཡོང་། ལྷག་པས་ཐ་མག་འཐེན་ཞོར་  
འདས་དོན་ཞིག་གི་སྒྲོང་དུ་ཞུགས།

མཐོ་སྒོ་བའི་དགུན་ཁའི་གུང་གསེང་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་ཁོས་ལྟོ་མོ་བྱིད་  
དེ་དོན་མེད་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་འབྲེལ་ཨ་ཁུ་ཀུན་དགའི་སར་སོང་། ཉེན་ཞིག་  
ལྟོ་མོ་དང་ཁོ་གཉིས་ཚོགས་པ་སེའུ་འདི་འདུག་པ་ན་ཡོད་པའི་དོན་མོ་གྲང་མའི་  
མགོར་གང་སའ་འཛེགས་ཤེད་མཁན་དང་པོ་བརྟན་འཛིན་གསལ་པོ་དྲན་ལེན་  
ཁང་དང་གཅན་གཟན་ཁང་བཅས་ལ་འཆམ་འཆམ་ཞིག་བྱས་ཏེ་ཕྱིར་ཡོད་  
ནས་ཚོགས་པ་སེའུ་འདི་མདུན་ཐང་གི་གཡས་ཟུར་ཅིག་ཏུ་དལ་གསོ་བའི་སྐབས་  
སུ་བོད་པ་ཁྱི་ལྷག་གཉིས་ཀྱིས་ལོ་ལྷ་ལས་མས་སོན་ཞིང་བོད་པའི་ལྷ་པ་  
ཀྱིན་པའི་བུ་ཁྱེད་ཞིག་ལག་འཇུས་བྱས་ཏེ་བྱིད་ཡོད་པ་མཛོང་བས། ལྷག་  
པས་“བྱ་གན་སྟེང་རྒྱུ་ལ་”ཞེས་ཟེར་སྐབས། ལྟོ་མོས་“དངོས་གནས་  
སྟེང་རྒྱུ་ལ་འདུག་གམ། རྒྱུ་ལ་མ་སྤྱོད་ལ་བྱ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྟེས་ཆོག་  
”ཟེར། ལྷག་པས་ཁ་པར་གཟུགས་ཏེ་“རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་པས་ཅིབས་ནས་འདུག་  
མེན་སྐབས་ཤིག་”ཞེས་ཟེར་བས། ལྟོ་མོས་“དེ་དྲུང་བྱིད་ཀྱིས་འདྲ་ལོ་སྤྱོད་ལོ་  
ཀྱི་མི་འདུག་གམ། རེད་གཉིས་མི་ཆེ་འདིར་གི་བྲལ་ལ་མ་སོང་ན་གསོན་  
བྲལ་བྱ་མི་འགྲོ་བ་ངས་བྱིད་ལ་མཉམ་འབྲལ་ལོ་ཆོག་ ལྷ་ལ་བ་ཡིད་  
བཞིན་”མཆམས་དེར་ལྷག་པས་ཁ་པར་གྲག་སྟེ་“ཨ་ལ། ཀྱ་རེ་ཡིན། ངས་  
བྱིད་ལ་སྤྱོད་ལོ་ལོ་”ཟེར་བས་ལྟོ་མོས་ཁུ་ཁྱེད་ཡང་མི་ཞིག་གཞུགས་ཞོར་  
མཆན་ཁྱེད་དུ་འཇུག་ཏེ་བུ་ལྷག་ཅིག་གིས་པ་ལ་གཙུག་པ་ལྟར་བྱས། “ཏིས་  
ཏིས་”ཞེས་སྟག་སྟག་ཅིག་གིས་ཉེན་བརྟན་བྱས་པས་ལྷག་པ་བསམ་  
གཞིགས་ལས་ཕྱིར་བྱངས། དེ་དུས་བཞི་མདྲི་དེར་པ་ལ་ཆེ་འདྲུག་འདྲུག་  
དེར་ཟེར་ཁང་དང་ཆོང་ཁང་། སྟག་ཁྱེད་དྲ་ཀྱ། ཀྱང་གཏོང་ཁ་པར་སྟགས་  
ཡོད། ཁོ་ཆོང་འདྲུག་ཆོང་ཁང་གི་མདུན་དུ་སྟེབས་པ་ཐག་ཆོང་འདྲུག་  
ཁོ་ལ་འཆམ་འདྲུག་གིས་ཤིག་ཤིག་བཞེད་ལེགས་ཞུས། ཁོས་ཐ་མག་ཅིག་ཉིས་ཏེ་  
ཁ་པར་གཏོང་སའི་ཁང་ཁྱེད་ནང་འཇུག། ཀྱུ་སྟེགས་སྟེང་བསྟན་དེ་ཐེ་  
ཆོས་དང་བཅས་ལག་བྱང་དུ་སོང་བའི་ཡང་གྲངས་དེ་མཉམ་། ཁ་པར་  
ལས་བུ་ལྷག་ཅིག་གིས་“དེ་ལོ། སུ་ཡིན་པ་”ཞེས་སྐད་ཆ་དེས་པ་དེ་  
ཁོང་གི་བུ་བརྟན་འཛིན་རེད། ཁོ་བྲེལ་འཇུག་ཀྱིས་ང་“བྱ། ང་པ་ལགས་  
ཡིན། ཨ་མ་ལགས་འདུག་གམ།”ཞེས་འདྲི་སྐབས།

“འདུག་”ཟེར།

“ཨ་མའི་ལག་པར་བཞག་རྟགས།”ཞེས་ལམ་སང་བཤད་དུས།

བས་“ཨ་མས་ལེན་གྱི་མི་འདུག་ ཁོར་བཤད་ནང་དྲུང་གིན་འདུག་ པ་  
ལགས་ག་དུས་ནང་ལ་ཡོད་གི་ཡིན། ངས་བྱིད་”སྒྲིབ་དུ་མཆམས་ཆང་  
དེ་གྲགས་མེད་དུ་གྱུར། ཁོས་ཡང་བསྐྱར་ཐེངས་ཁ་ཤིག་བཏང་ཡང་ཁ་

པར་ལེན་མཁན་མ་བྱུང་བས་ཡིད་ཡམ་པའི་ངང་དེན་སྒྲིབ་གཉིས་སྟེང་རྒྱུ་  
ལས་འབྲམ་གྱི་དོན་མེད་ཞིག་སྟེང་ཀྱུ་སྟེགས་བྱས་ཏེ་ཐ་མག་འཛེན་ཞོར་བྱུང་  
ཟད་བསྟན།

སྐབས་དེར་འཛམ་སྟེང་ཀྱང་ཅིང་སྟོལ་འབྲན་བརྒྱུད་བྱིད་པའི་སྐབས་ཡིན་  
པས་དཔོན་པོ་ལྷ་པ་རྣམས་ཀྱང་དགེ་བསྟོན་གྱིས་མ་ཁོག་པར་གྲོང་གསེབ་  
ཁག་ཏུ་བརྟན་ཡོད་པ་ཆགས་པར་སྟེང་གི་གསལ་འཕྲིན་ཆེ་ཤིས་ཡིན། བརྟན་  
འཕྲིན་གང་ཡིན་དུ་མི་ཡོད་བས་བཞི་མདྲི་དེ་དུ་བརྟན་འཕྲིན་སྟེན་ས་ཞིག་ཡོད་  
སྐབས་དེ་དང་ཉེ་བའི་དགོན་གྲོང་ནས་ཡོད་བའི་ལྷ་མོ་བསྐྱ་སེར་པོ་མོ་མང་  
པོ་ཞིག་གྲོ་ལ་ནས་སྟེབས་སོང་། པོ་གསལ་རྣམས་ཀྱི་སྟག་སྟག་གཅིག་ལས་  
གཅིག་རྒྱུ་ཅིང་ཁ་ཤིག་ཀྱི་འཕྲོང་དུ་སྟེབས་མ་རེ་བཟུང་སྟེ་འགྲོ་བའི་པ་ལ་ཆེར་  
བྱི་ལྷག་གཉིས་ཡིན་པ་འདྲ། དེ་ནང་གི་པོ་གསལ་པ་ལས་སྟག་སྟག་གི་རྣམས་  
སྟེང་དུ་སྟེ་སྟེ་གྲག་ཏུ་ཡང་འཇུག་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ཤིར་སྟེང་བཅས་  
ལུ་ལྷགས་སུ་རྒྱགས་པ་དེ་དག་གིས་སྟོག་པ་རྣམས་ནང་སྟག་སྟག་ཞིན་པའི་རྒྱ་  
གོང་གི་སྒྲུང་བརྟན་ཞིག་འཆར་ཡོད།

ལྷག་པ་ཡང་གཡུ་ལས་ནས་པ་མ་པའི་དམག་དཔོན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་རྒྱ་  
འོད་འོག་ཁེར་རྒྱུ་གི་སྒྲུང་བཞིག་གིས་མཉམ་གཅིད་པ་དང་འགྲོགས་ཏེ་ཕྱིར་ཏིག་  
ཏིག་གི་གོ་མཁུ་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱར།

ཕྱི་ཉེན་ཞིགས་པར། ཨ་མར་གཏོང་ནད་ཀྱིས་མཉམ་པའི་དབང་གིས་པ་  
ལགས་སྤྲོ་མོར་ཡང་སེའུ་པ་ལྷགས་བཞེད་པ་ཨ་མས་ནང་སའང་བསྟོན་རྒྱུ་སྟེ་  
པ་གཉིད་ལས་བསྐྱངས། ཁོག་ཁེར་ཡང་སེའུ་སོང་དང་རྟོག་དང་རྣམས་བཀུས་  
ཏེ་ཁ་ལག་ཟེས་རྒྱུ་པ་མ་གཉིས་ལ་“ང་དེ་རིང་ལྟོ་མོ་དང་བུ་ལྷག་གཉིས་ཀྱི་  
སར་འགྲོ་བྱ་ཡིན་”ཞེས་བཤད་པ་ལས་མདང་དགོང་གི་ཁ་པར་བཏང་བའི་  
གནས་ཚུལ་གསལ་བ་བྱས། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ཁོའི་འདོད་པ་དེར་བཀག་  
འགོག་ཤེད་མ་ཐུབ་པར་པ་མ་བརྟན་དར་གྱིས་“སོང་ནས་ལ་མ་བྱས་ན་ཕྱིར་  
ནང་ལ་ཤོག འབྲམས་ནས་མ་འདུག་ པ་མ་གཉིས་དེ་དུང་གི་མེད་པ་འདི་  
རེད་”ཅེས་བཤད། ཁོས་དེ་སྐད་བཤད་ཀྱང་ཅི་ཞིག་ཤེད་མེན་ཁོ་ཡང་སྟོག་  
གྱུར་ཡིན།

ལྷག་པས་རྒྱལ་ཁྲག་ཁྲུང་དེ་ལམ་དུ་ཆས་སྐབས་གྲོང་རྫོང་པ་ལྷགས་འཆོ་  
མཁན་རྒྱ་གར་བས་བུ་ལྷགས་རྣམས་དེད་དེ་ནགས་གསེབ་ཏུ་འཆོར་བྱུང་གྲོ་ལ།  
སྒང་བར་དུ་འདྲེན་བུ་ལྷགས་ཀྱི་དྲི་མཁུ། བརྒྱ་དཔོན་དག་འདུ་ལྱིས་འབྲེད་བ་  
ཅིག་བཟུང་ནས་བསྐྱར་ནགས་གསེབ་ཏུ་འཆོས་པ་དེར་རྒྱ་གར་ནགས་སྐྱར་  
བར་བ་ལྷགས་རེ་ལ་རྒྱ་བ་རེར་སྟོར་༡༠རེ་སྟེང་དགོས་པ་དེ་ཡི་སྟོར་མོ་སྟེང་







ཕྱིན་གདངས་སུ་སྤྱོད་པ་སྤྲོས་ཅི་རིགས་སྤྱོད་། འོན་ཀྱང་བསམ་འཕེལ་  
དང་སྒྲིབ་མ་གཉིས་ནི་མ་འོངས་པར་སྤྱོད་ཐུགས་སུ་སྤྲོབས་ཆེས་སྒྲིབ་སྤྱོད་  
ཕྱིན་ཐུགས་སྤྱོད་ཁྱད་ཕྱེད་དེ་འདུག སྒྲིབ་མའི་དཀར་ལ་སྤྱོད་བའི་གདོང་  
པའི་ངོས་སུ་དཀར་པའི་མེག་ཟུང་གཉིས་ནི་མ་འོངས་ཕྱགས་བསམ་  
གྱི་རེ་འདོད་ཆེན་པོས་ཁེངས་ཡོད་པ་དང་། བསམ་འཕེལ་ནི་སྤྱོད་འཁོར་  
གྱི་སྤྱོད་ཁུངས་འབྲིས་སུ་ནམ་རིག་ཅན་པའི་ངང་སྒྲིབ་མར་སྤྱོད་སྒྲིབ་ཕྱིན་  
མཁན་གྱི་ཤོ་རྒྱུ་ཞིག་དང་འདྲ་བར། སྒྲིབ་ལ་མཁའ་གསལ་པའི་ལག་པ་མདུན་  
གྱི་ཀླུ་སྤྲོས་ཀྱི་ཀླུ་འོས་ལ་འཐམ་ནས་སྤྱོད་ཐུང་གི་ཕྱུ་ཐུང་ཡར་བཞེས་  
ནས་བསྤྱད་འདུག

སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་འཁོར་སུ་མཐུན་ཆུ་ཆོད་གསུམ་ཅམ་བསྤྱོད་མཐར་གསེར་  
འོད་ཆེས་ཆེས་གྱི་ཏྲ་མདུན་དབང་པོ་གཤེད་འཛམ་གྱི་ཆ་གསལ་གཅིག་  
ལ་གཟིགས་སྤྱོད་གྲུབ་ནས། སུན་སྤྱོད་དང་ངལ་བར་མ་འཛེམས་པར་  
རྒྱུ་ཆོད་གི་ཡུལ་ནམས་ལ་གནས་པའི་འཕྲོ་བ་ནམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་གཟིགས་  
པར་སྤྱོད་ནས་ཐོབ་སྤྱོད་པ་དང་དགྲུང་སྤྱོད་དེ་ཕྱིན་སུ་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱོད་  
ཕྱིན་པ་མུ་ཉི་ག་གི་དོ་གཤེད་དུ་བསྒྲིགས་འདུག

བསམ་འཕེལ་དང་སྒྲིབ་མ་གཉིས་ནི་བྲལ་ཐབས་ཅ་བ་ནས་མེད་པའི་མ་  
ཕུགས་ཤིང་བཞིན་སྤྱོད་འཁོར་གྱི་ཀླུ་སྤྲོས་ཐོག་སྒྲིབ་མའི་མགོ་བོ་བསམ་  
འཕེལ་གྱི་པར་དུ་བཞག་ནས། མའི་རྩ་ཁྱིམ་ཆོད་ཆོད་པར་འཐུང་ནས་བདེ་  
པར་གཉིད་དུ་ཡུར་བའི་བྲིས་པ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཉལ་ནས་བསྤྱད་འདུག  
བསམ་འཕེལ་ནི་དེ་སྤྱོད་པ་གཉིད་ཁྱུག་མེད་པར་སྒྲིབ་མའི་གདོང་ལ་བརྟུས་  
དམ་ལོ་ངོ་ལྷ་ཅམ་གྱི་གོང་གི་སྒྲིབ་མའི་དཀར་ལ་སྤྱོད་གི་འཛོལ་བར་བསམ་  
ཞིགས་དང་། གདུང་སེམས་སྤྱོད་ནས་ད་ཆ་སྤྱོད་ནས་བརྟེ་བ་ཆེ་ཆེར་  
འགྲོ་བ་དང་གལ་སྤྱོད་སྒྲིབ་མར་དེ་ལྟ་བུའི་དཀར་ལ་ཡང་སྤྱོད་འཕྲད་  
དེ་རང་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ཀྱང་འགྲོད་པ་མེད་སྤྱོད་བཞིན་འདུག

སྒྲིབ་མ་ཆུང་དུས་ནས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱ་གར་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱིན་དུ་  
པར་གསལ་ནས་ཡུན་རིང་ཡན་ཆུན་ཐུགས་འཕྲད་མ་ཐུང་བར་བརྟེན་པ་མ་  
གཉིས་ཀྱི་རེ་འདོད་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱོད་མཆོད་ནམས་ཀྱིས་ཡི་གེ་རྒྱུན་  
པར་མེད་པར་བཏང་བར་བརྟེན། འོ་ཁྱེད་གོང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡུས་སྤྱོད་  
ཀྱང་ཀྱང་འཕལ་ལ་མ་ཆོས་པར་ཤོད་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་མཐའ་མཆོམས་འགྲམ་  
ཁོང་ཆོབ་རྒྱུད། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་དེ་དང་རིང་སྤྱོད་གྲུ་ཁྱེད་ཁྱེད་  
ཀྱང་གསེར་དང་སྤྱོད་པ་བརྒྱན་ནས་སྤྱོད་པའི་པ་མ་སྤྱོད་མཆོད་ནམས་  
ཐུགས་འཕྲད་དུ་བསྤྱོད།

མཐའ་མཆོམས་བར་ཤོད་དང་བལ་ཡུལ་བར་ཆོད་ལས་གཉིས་མཁན་  
ཞག་གཅིག་དང་མཉམ་དུ་བསྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱང་འཕལ་གང་ཡང་མེད་པར་  
བདེ་འཕྲོར་བྱུང་ཡང་། མཐའ་མཆོམས་སུ་སྤྲོབས་འཕེལ་གཅིག་ནས་  
བལ་པོའི་མཐའ་སྤྱོད་བས་སྒྲིབ་མའི་ལག་དངུལ་ཉི་ག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་འཕྲོག་  
པ་དང་། གཉིས་ནས་བལ་པོའི་མཐའ་མཆོམས་ནས་ཐོན་འཕེལ་སྒྲིབ་མར་  
ཤོད་བསྤྱོད་ཀྱི་ལག་ཁྱེར་དང་སྤྱོད་པར་ལག་དངུལ་གང་ཡང་མེད་པར་  
བརྟེན་ཀྱི་མའི་མཐའ་སྤྱོད་བས་འཛེན་བཟུང་བྱས་ནས་ཉིན་ཞག་མང་པོར་  
མཐའ་སྤྱོད་བའི་གྱིན་ཆས་འབྲུ་བཟུག་པ་དང་། མེ་ཤིང་བདུས་བཟུག་  
པ་སྤྲོས་སྤྱོད་ལས་མང་པོ་བསྒྲིབ་པ་མ་ཟད། སྒྲིབ་མའི་བཟུ་བུ་གི་ལང་  
ཆོ་ཡང་བཅོམ་ནས་མེ་ཡུལ་གྱི་དཔུལ་བ་དངོས་སུ་བྱུངས་བཟུག་པ་རེད།

མཐའ་སྒྲིབ་མར་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་དང་སྤྱོད་མཆོད་ནམས་ཐུག་འཕྲད་ཕྱིན་  
པའི་གོ་སྤྱོད་ཀྱང་འཕྲོག་ནས་བལ་ཡུལ་གྱི་མཐའ་སྤྱོད་བར་ཅིས་སྤྱོད་བྱས་  
པ་རེད། སེམས་བཟང་ཅན་གྱི་ཤོད་པའི་ཆོད་པ་འགའ་ཞིག་གི་བཀའ་དྲིན་  
ལ་བརྟེན་ནས། སྒྲིབ་མ་བལ་པོའི་མཐའ་སྤྱོད་བའི་ལག་ཁྱེད་ནས་ཐར་ཅམ་  
བྱུང་སྤྱོད་སྤྱོད་གྲུ་ཁྱེད་མེད་མཐུག་མ་སྤྱོད་འོར་སྤྱོད་གྲུ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་  
རུང་མེ་རིང་བར་ཡབ་ཆེན་རྒྱུ་ཅན་གྱིས་གོང་ས་རྒྱལ་དང་། ལ་མ་ཡང་སྤྱོད་  
ཆོ་རིང་པོ་བཞུགས་དཀའ་བའི་ཡི་གེ་བརྒྱུན་མར་སྤྲོབས་པར་བརྟེན་སྒྲིབ་མ་  
ནི་མེ་ཡུལ་འདྲིའི་འཛོལ་བའི་རེ་ཐག་ཆད། ཉིན་ཞིག་རང་སྤྱོད་རང་གིས་གཏོང་  
ཅིས་ཕྱིན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་ལ་ཞིག་ལ་སྒྲིབ་མའི་བྲིམ་ཆོད་གཅིག་པའི་སྤྱོད་  
མ་བསམ་འཕེལ་གྱིས་མཐོང་ནས་ལམ་སེང་སྒྲིབ་མའི་འབྲིས་སུ་རྒྱུ་ཀྱས་སྤྱོད་  
ནས་སྒྲིབ་མ་བསྐྱབས་པ་དང་། བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིབ་མར་ཀྱུ་ཀྱེན་དེས་  
པས་སྒྲིབ་མའི་འདྲེན་ཕྱིན་རུང་ལས་ཞིག་རྒྱུའི་ཕྱིན་བའི་པོ་བཞིན་དུ་རྒྱར་བྱུང་  
གོ་ལོ་རྒྱུས་ནམས་ཤིང་མེ་ཤིང་བཞིན་བསམ་འཕེལ་ལ་བཞག། བསམ་འཕེལ་ཡང་  
སྒྲིབ་མའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ནམས་ཉི་གས་པས་སྒྲིབ་མར་བཅོས་མེན་གྱི་  
སྤྱོད་ཆེ་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་ནས་བཟུང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་མཐོང་འཕྲོད་ལམ་བཟུ་ཞིག་  
བརྒྱན་ནས་བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིབ་མར་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་  
ཀྱང་རིགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད།

བསམ་འཕེལ་ནི་ཀྱ་གར་དུ་སྤྱོད་པ་དང་པ་མ་གཉིས་དེ་སར་ཆོད་ལས་གཉིས་  
གྱིན་ཡོད་སྤྱོད་སྤྱོད་འཛོལ་བའི་ཐོག་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་མེད། གུང་སེང་དང་  
དུས་ཆོད་ནམ་ཡིན་ལ་བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིབ་མར་རང་བྲིམ་དུ་བཅོས་པའི་  
ཟས་རིགས་འཕྲེར་ཡོད་པ་དང་། སྒྲིབ་མར་སྤྱོད་ཆོན་གྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་  
སྤྱོད་སྤྱོད་རིགས་རམ་བྱས་པས་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ཐུག་དང་དགོ་ཅན་གྱིས་

བསྐྱེད་པ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་མཐུན་དཔེ་བཅུང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། བསམ་འཕེལ་  
གྱིས་སྒྲིབ་མའི་ཡིད་སྒྲིབ་འཕེལ་སྐྱོད་དང་རང་ཉིད་དང་སྒྲིབ་མའི་འབྲེལ་  
བར་བསམ་སྒྲིབ་དང་བསམ་མཐོང་མཐུན་མཐུན་ཀྱི་ཕྱོད་ཀྱི་སྒྲིབ་མའི་གཏོར་  
ལ་ཅེར་ནས་བསྐྱེད་འདུག སྒྲིབ་མའི་སྤྱི་མཐུན་བཞིན་བསམ་འཕེལ་གྱི་པར་དུ་  
བདེ་བར་གཉིན་འདུག།

མཚན་མོའི་སྐར་ཚོགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་སྤྱི་མཐུན་སྒྲིབ་མའི་ནི་གཞུང་ལམ་  
ཐོག་སྤར་ལས་ཀྱང་མུར་ཆད་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་། སྒྲིབ་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་  
བ་སྐྱེད་ཤིང་དེ་དང་། དེའི་རོགས་པ་པན་ཐབ་ཀྱི་པོ་གཉིས་ནི་མཚན་གང་  
པོར་པན་ཚུན་ཁ་ཏུ་བྱས་ནས། པན་ཚུན་གྱི་སྐད་ཀྱི་གསུང་ཁྱེད་ཅེར་འགྲོ་  
གིན་འདུག སྒྲིབ་མ་གཞན་ནམས་ཀྱང་སྒྲིབ་མ་དང་འདྲ་བར་གཤམ་  
འབྲེག་གཤམ་འབྲེག་དང་ཉལ་ནས་བསྐྱེད་འདུག།

མཚན་མོའི་ཚུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཙམ་ནས་སྤྱི་མཐུན་སྒྲིབ་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་  
ཆད་ནི་དེ་བས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་པ་དང་གཞུང་ལམ་གཤམ་གཤམ་གྱི་སྤྱི་མཐུན་  
སྤར་བའི་ཐོར་ཚོན་ནམས་ཀྱང་མཐོང་ལུགས་ཙམ་ལས་མཐོང་ན་པར་སྒྲིབ་མའི་  
གྱི་རྒྱུ་ལ་ལྟག་གིན་འདུག ལྟག་ཤིང་གཞུང་ལམ་ཐོག་ལམ་མར་འབྲེལ་  
བཞུག་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲིབ་མའི་ཕྱི་ལོ་གསུང་ལས་མཐོང་འདུག ཁྱེད་ཀྱི་ཐོར་  
ཁྱེར་དུ་སྤྱི་མཐུན་པར་ཕྱི་མཐུན་ཚུ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་གྱི་ལམ་ཤིང་འདུག།

གང་ཙམ་ནས་ “ཏང་།” “ཉུག་” “ཆག་” ཞེས་པའི་སྒྲིབ་  
དང་བཅས་བསམ་འཕེལ་གོ་མེད་ཆོར་མེད་དུ་གྱུར། དུས་ལུན་མེ་ཕྱི་  
བཞིག་ནས་བསམ་འཕེལ་རང་ཉིད་གཉིན་སྤར་པའི་སྤར་བཞིག་དང་ལྟན་  
དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོད་པ་གང་ལྟར་ལྟར་བྱེད་པས། ལྟར་མོར་ལམ་ལངས་  
ནས་ལྟར་སྤོངས། རང་ཉིད་ཀྱི་གཤམ་གཤམ་དུ་རྒྱ་ལྟགས་སུ་བསྐྱོད་མཁན་  
གྱི་སྒྲིབ་མ་བསྐྱེད་འཛིན་དང་ནོར་ཚུང་ཀྱི་གར་གྱི་མེ་ཁ་གསུངས་པ་སྤོངས་  
ནས་བསྐྱེད་འདུག བསམ་འཕེལ་གྱིས་ལམ་མཐོང་བསྐྱེད་འཛིན་གྱི་ལག་  
པ་ནས་འཕྲུས་ཏེ། “ག་རེ་བྱས་མོང་?” ཞེས་ཡིད་མེ་ཆེས་པའི་ངང་  
དེས། བསྐྱེད་འཛིན་གྱིས་མཐུན་མོ་མཐུན་ལ་བསྐྱེད་པས། བསམ་འཕེལ་  
གྱི་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ལུལ་དུ་འཕྲོད་ཡོད་པའི་གཞན་ལ་ཟེང་པའི་ལངས་ནས་  
བསྐྱེད་པའི་རང་ཉིད་འབྲེལ་བཞུག་བྱེད་སའི་སྤྱི་མཐུན་སྒྲིབ་མའི་དེ་རིག་  
པ་དང་གཞི་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོད་པར་མ་ཚུངས་ཚུངས་ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་  
དེར་ན་ཆ་ཚུངས་ཟད་གཏོང་བ་ཤིས།

དེ་རྒྱུ་བསྐྱེད་འཛིན་གྱིས་བསམ་འཕེལ་ལ་སྒྲིབ་མའི་མགོ་དྲིང་ལོག་  
ཚུལ་དང་སྒྲིབ་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་དེའི་རོགས་པས་ལམ་བར་དུ་ཆད་

བཏུང་ཡོད་ཚུལ། མ་ཟད་ཁ་ལོ་བར་སྒྲིབ་མའི་གཏོར་ཆོག་པའི་ལག་  
འཕྲེར་མེད་ཚུལ་སྤྱི་མཐུན་ལ་བཞེན་ནས་སྤོངས་ཉེན་རྒྱུ་ལས་འབྲིང་ཚུལ།  
དེ་བཞིན་སྒྲིབ་མ་དང་བཟླ་གིས་ལ་སྤོངས་སྒྲིབ་མའི་ཆ་བས་ཆེ་བ་ཤིག་ཡོད་  
ཏེ། སྤོངས་གྱི་སྒྲིབ་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་དུ་ཞིག་ནང་ཁོ་གཉིས་ཙམ་དུ་གར་སྤོངས་  
ཁང་དུ་རོགས་པ་སྒྲིབ་མ་གསུམ་དང་མཉམ་དུ་བཏང་ཚུལ། དེ་བྱིངས་  
ཀྱི་སྒྲིབ་མ་སྤོངས་སྤོངས་ཟེང་ལོག་པ་ནམས་གཞུང་གི་སྤྱི་མཐུན་སྒྲིབ་མའི་  
ཞིག་གི་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་བསྐྱོད་ཚུལ་སྤྱི་མཐུན་རབ་དང་རིམ་པ་བཞིན་པ་དང་།  
བསྐྱེད་འཛིན་རང་ཉིད་དང་ནོར་ཚུངས་གཉིས་བསམ་འཕེལ་གྱི་རོགས་པ་  
དང་ཆ་བས་གཅིག་མགོ་དྲིང་ལོག་ནས་འོག་ཏུ་མཉམ་པའི་སྒྲིབ་མ་སྤོངས་  
ཀྱི་སྤོངས་ནམས་སྤོངས་ཀྱི་པར་བསྐྱེད་ཚུལ་སྤྱི་མཐུན་བཞིན་པས། བསམ་འཕེལ་  
གྱི་སྤོངས་ནི་ལང་ལོང་དུ་འབྲུག་པ་དང་། ལྟག་ཤིང་ནམ་ལང་ལངས་  
ཟེན་སྤོངས་སྤྱི་མཐུན་སྒྲིབ་མའི་འོག་གི་ཅ་དངོས་ལྟ་མཁན་ལང་བསྐྱེད་  
འཛིན་དང་ནོར་ཚུངས་གཉིས་ལོད་སྤོངས་རང་ཉིད་ལམ་མཐོང་སྒྲིབ་མའི་གསུང་  
དུ་སྤོངས་ན་ཅི་མ་རུང་སྤོངས།

བསྐྱེད་འཛིན་ལ་སྒྲིབ་མར་བཅུ་སྤོངས་གང་ལྟར་འདུག་ཅེས་དེས།  
བསྐྱེད་འཛིན་གྱིས་སྤོངས་སྤོངས་དང་བསམ་འཕེལ་གྱི་གསུང་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་  
ལྟན་ “སྒྲིབ་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་པར་བཅུ་སྤོངས་ལྟར་འདུག་པ་ལས་དེ་མེན་སྤོངས་ཆ་  
གང་ལང་མེ་འདུག་ཅེས་ཀྱི་གར་གྱི་སྤོངས་པ་ལམ་འབྲེལ་བཞིག་གིས་སྒྲིབ་  
མའི་རྒྱ་ཁྱོད་པར་བཅུ་གང་ལྟར་དུ་བྱས་ནས་ལམ་མཐོང་” ཞེས་བཞིན་པ་དང་།  
“གལ་སྲིད་ཀྱི་སྤོངས་ཀྱིས་མ་བཟོད་ན་སྒྲིབ་མ་དང་བཟླ་གིས་ལམ་ལྟ་  
བར་ཙམ་དེ་སྤོངས་ལ་བསྐྱོད་ན་འགྲིག འདིར་ང་གཉིས་ཀྱིས་འབྲུག་ཙམ་  
བསྐྱེད་ན་མཁྱོགས་སྤོངས་ཁྱེད་ཀྱི་ལོད་ཀྱི་མ་ནས་སྒྲིབ་མའི་བཏང་ཡོང་གི་  
རེད་” ཅེས་ནོར་ཚུངས་ལ་བསྐྱེད་ཙམ་བྱས་ནས་བཞིན་པས། ནོར་ཚུངས་གསུང་  
ཀྱང་མགོ་བོ་སྤོངས་ཙམ་བྱས།

དེ་ནས་ལུན་རིང་སྤོངས་མེད་གསུང་པར་སྤོངས་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་ལོ་  
ལོ་བ་དང་མིག་ལྟར་ཞིག་མ་གཏོགས་ན་ན་སྤོངས་མཐུན་མེད་པའི་གཤམ་གཤམ་  
ནས་གང་དུ་འགྲོ་མེན་སྤོངས་ཆ་དེས་པས། ལྟག་ཤིང་གསུངས་པར་ཙམ་དེ་སྤོངས་  
ལ་འགྲོ་མཁན་ལོན་སྤོངས་བསམ་འཕེལ་དེའི་ནང་འཕྲེལ་ནས་འབྲུག་ཙམ་  
ཅིག་ལ་ཙམ་སྤོངས་སྤོངས་ཁང་བར་བསྐྱེལ་བ་དང་བསམ་འཕེལ་ལ་སྤོངས་ཁང་  
ཆ་སྤོངས་མེད་སྤོངས་སྒྲིབ་མའི་རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་ལོ་ལོ་བས་སྤོངས་ཁང་ནང་དེ་སྤོངས་སྤོངས་  
དགོས་པའི་ལམ་སྤོངས་གསུངས་པར་བྱས།

འོན་ཀྱང་བསམ་འཕེལ་སྒྲུབ་ཁང་གི་སྒྲིལ་མ་མཐུན་པའི་ཚན་ཉི་  
སྐར་མཛུགས་ཀྱི་འོད་ཀྱིས་སྒྲོམ་མཁོག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བས་དཀའ་  
ངལ་གང་ཡང་མེད་པའི་ངང་སྒྲོལ་མའི་ནད་ཁང་འཛུལ་ཐུབ་བྱུང་།  
སྐབས་དེར་སྒྲོལ་མ་ནི་ནད་ཁང་ནང་ཁྲག་རྒྱགས་པའི་འགྲིག་ཤོག་སྒྲིབ་  
པ་ཅན་ཞིག་གི་འོག་གི་ཉེ་དུ་ཡུར་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་། འགྲིག་ཤོག་  
ལས་ཁྲག་ཐིགས་རེ་རེ་སྒྲིབ་པ་བརྒྱུད་ནས་སྒྲོལ་མའི་ལག་པའི་སྤྱིར་དུ་སྒྲིབ་  
ཡོད་པའི་སྒྲིབ་སྤྱིར་འགྲིག་ཉེ་དུ་ག བསམ་འཕེལ་ནི་རང་གིས་རང་  
ལ་ཡིད་མེ་ཆེས་པར་གྱུར་བའི་སྐབས། རྒྱལ་སྤྱོད་ནས་ནས་གོས་དཀར་གྱི་ཚན་  
པའི་སྒྲིབ་པ་ཞིག་བསམ་འཕེལ་གྱི་འབྲེས་སུ་ཡོང་ནས། “ཁྱོད་ནད་པའི་  
རྒྱན་མཆོད་ཡིན་ནམ་” ཞེས་རྒྱགས་ཀྱི་སྒྲིབ་བཞིན། བསམ་འཕེལ་  
གྱིས་སྒྲིབ་པར་“ང་སྒྲོལ་མའི་ཤོགས་པ་ཡིན་” ཞེས་བཞིན་པ་དང་སྒྲོལ་  
མའི་ནད་གཞིའི་སྐར་སྒྲིབ་ཆ་དེས། སྒྲིབ་པས་ཡུད་ཅམ་བསམ་སྒྲོ་བཏང་  
ཏེས་སྒྲིབ་པའི་ལན་སྒྲོམ་པ་ཐུ་འདོད་ལྟར་རེ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་པའི་བསམ་  
འཕེལ་གྱི་གདོང་ལ་ཅེར་ནས། ཉ་ཅང་སྒྲོ་མམ་ངང་“བྱ་མོ་འདྲིའི་རྒྱུ་  
པར་བཅུ་བརྒྱུན་ཤུགས་ཆེན་བྱུང་བར་བརྟེན་རུས་པར་གས་ཆག་ཆེན་པོ་  
བྱུང་ནས་རྒྱུ་པར་མ་གཏུབས་ན་འགྲིག་ཐབས་མེད་པ་དང་། ལྷག་པར་  
དུ་རྒྱུ་པར་ནས་ཁྲག་མང་པོ་ཤིང་རྒྱུན་གཟུགས་པོར་ཁྲག་ཉུང་བས་སྒྲིག་  
ལ་ཡང་ཉེན་ཁ་འདུག་ཚུལ་” སྐབས་འབྲེལ་བཞིན་བྱས། བསམ་འཕེལ་  
ནི་སྒྲོལ་མར་རྒྱུན་པར་དེ་འདྲི་བྱུང་བར་ཡིད་ཤིན་ཏུ་སྒྲིབ་དང་སྒྲོལ་མར་  
ལྷག་པར་ཉིང་ཏེ་བཟོད་མེད་སྒྲིབ་ནས། སྒྲོལ་མའི་དཀའ་སྤྱད་དེ་རང་  
ཉིད་གྱིས་སྒྲིབ་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲིབ་པའི་ཆོར་བ་བྱུང་།  
བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིབ་པར་“སྒྲོལ་མའི་སྒྲིག་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཞིག་  
ངེས་པར་གནང་དགོས་” ཞེས་རང་ཉིད་གྱི་མིག་རྒྱུང་ལས་མིག་ཚུ་བྲིམ་  
བྲིམ་དུ་བཞུར་བཞིན་སྒྲིབ་པའི་ལག་པ་ནས་དམ་པོར་འཇུག་ནས་བཞིན་  
པ་དང་། མ་ཟད་རྒྱུ་པར་ཡང་བཅོས་ཐབས་གང་ལེགས་གནང་དགོས་  
པའི་རེ་བ་ནན་པོ་བཞུགས་ཀྱང་། “ངས་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱུ་པར་” ཞེས་སྒྲིབ་པས་མགོ་བོ་འཕྲེད་དུ་གཡུག་  
བཞིན་བསྐྱེད། དེ་ནས་བསམ་འཕེལ་གྱི་རེ་ཐག་ཀྱང་ཆད་པ་དང་། དེ་  
བས་སྒྲོལ་མའི་སྒྲིག་གལ་ཆེ་སྒྲིབ་ནས། སྒྲིབ་པར་གྱས་ཞབས་དང་བཅས།  
“མ་མཐར་སྒྲོལ་མའི་རྒྱུ་པར་ཡོད་མེད་དུ་གྱུར་ཀྱང་སྒྲིག་ངེས་པར་སྒྲིབ་  
ཐུབ་པ་གནང་རོགས།” ཞེས་ནན་གྱིས་བཞིན། “མ་ཟད་ཁྲག་རིན་  
དང་སྒྲིབ་རིན་དེ་བཞིན་གཤགས་བཅོས་བྱེད་པའི་འགྲོ་བྱུང་ལ་ཐུགས་གཤེད་

གནང་མི་དགོས་” ཞེས་བཞིན་ནས་ ནད་པའི་ཁྲག་ཐིག་ཀྱང་རང་  
ཉིད་གྱིས་བྱས། སྒྲིབ་པས་རྒྱུ་པར་བསམ་འཕེལ་གྱི་རེ་མདུན་བཞིན་སྒྲིབ་ཐུབ་  
པའི་སྒྲོལ་པ་མཛད།  
ཉིན་གཉིས་ཀྱི་ཏེས་སུ་སྒྲོལ་མའི་རྒྱུ་པར་གཤགས་བཅོས་བྱེད་པའི་དུས་  
ལ་སྒྲོལ་པ་ཡོད་པ་དང་། བསམ་འཕེལ་གྱིས་ཉིན་མཆོན་གཉིས་རིང་གཉིད་  
མ་ཁྲག་པར་སྒྲོལ་མའི་ཉལ་ཁྱིའི་འབྲེས་སུ་བསྐྱེད་པ་དང་། སྐབས་དེར་  
བཀྲ་ཤིས་ལ་བཞུ་བར་བསྒྲིབ་པ་སྐབས་ཀྱི་རྒྱུན་གྱིས་མིག་ཅུང་དམར་  
པོར་གྱུར་འདུག འོན་ཀྱང་སྒྲོལ་མ་ཉིན་གཉིས་རིང་དུན་པ་མ་སྐོས་པར་  
གཉིད་དུ་ཡུར་རྒྱུན་བསམ་འཕེལ་རང་ཉིད་གྱི་སེམས་ནང་བསམ་པའི་སྒྲིབ་  
ཆ་བཤད་མ་ཐུབ།  
གཤགས་བཅོས་མ་བྱས་གོང་གི་ཉིན་དེར་བསམ་འཕེལ་གྱིས་བོད་བྲིམ་  
འགན་འཛིན་མཆོག་ལ་ཁ་པར་གཏང་ནས་སྒྲོལ་མ་དང་སྒྲོལ་ཐུག་ན་མས་  
གྱི་སྤྱིའི་དོན་རྒྱུན་མས་སྒྲིབ་མེད་ཞུས་པ་དང་། སྒྲོལ་མ་དང་བཀྲ་ཤིས་  
ཅན་ཏི་གར་སྒྲིབ་ཁང་དུ་ཡོད་ལུགས་སྐགས་བཞིན།  
“བཀྲ་ཤིས་ནི་བསམ་འཕེལ་སྒྲོལ་སྐབས་ལག་པར་བཅུ་བརྒྱུན་བྱུང་  
བ་ལས། གཞན་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་གང་ཡང་མེད་པ་མ་ཟད་བཀྲ་ཤིས་རང་  
ཉིད་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀྱང་ལྷ་ས་ནས་མཆོན་ཐོག་དེར་ཐོན་ནས་ཅན་ཏི་གར་  
དུ་བསམ་འཕེལ་མ་སྒྲོལ་སྐབས་གོང་འབྱོར་བྱེད་སྐབས་ཐུགས་ཁུལ་བྱེད་དགོས་  
དོན་མེད་” སྐབས་ཞུས།  
“འོན་ཀྱང་སྒྲོལ་མར་རྒྱགས་ནད་རྒྱན་མཆོད་སྐབས་སྒྲོལ་མའི་  
བདེ་སྤྱོད་གཅིག་བོད་བྲིམ་ལ་མ་ཞུས་ཐབས་མེད་ཡིན་པ་དང་། སྒྲོལ་མར་  
བཅུ་བརྒྱུན་ཡང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་སྐབས། ད་ཆ་དཀའ་ངལ་ཆེ་བས་དེའི་  
ཐོག་བོད་བྲིམ་གྱིས་ངེས་པར་ཐུགས་བཞེས་གནང་དགོས་” སྐབས་སྒྲིབ་  
མེད་ཞུས་པར་འགན་འཛིན་མཆོག་གིས་ཐུགས་སེམས་ཟོལ་མེད་གྱིས་ཞུས་  
བཞེས་གནང་བ་མ་ཟད། “དེ་ཉིན་རང་སྒྲོལ་བྱའི་ནད་གཤེད་ཉིམ་ལགས་  
ཅན་དེ་སྐར་དུ་གདོང་གི་ཡིན་” ཞེས་གསུངས་པ་དང་། “སྒྲོལ་མ་དང་  
བཀྲ་ཤིས་གཉིས་ཀྱི་འགྲོ་སྐང་ལ་སེམས་ཁུལ་བྱེད་མི་དགོས་” ཅེས་  
གསུངས།  
སྒྲོལ་མའི་རྒྱུ་པར་གཤགས་བཅོས་བྱེད་པའི་ཉིན་གྱི་ཞོགས་པ་ལྷ་པོ་  
ནས་ནད་གཤེད་ཉིམ་ལགས་ཐེབས་པ་དང་། ཁོང་གིས་སྒྲོལ་མའི་རྒྱུ་  
པར་གཤགས་བཅོས་འགྲོ་སྐང་གི་དུལ་ན་མས་སྒྲིབ་ལ་གཤགས་བཅོས་  
སྒྲིབ་པར་ཐུབ། སྒྲིབ་པར་གང་ལེགས་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་ཡང་ཞུས།

སྐབས་དེར་སློབ་མའི་དྲན་པ་དོག་ཙམ་སྤུང་ལུག་འོན་ཀྱང་སློབ་མའི་གདོང་ལ་སྒར་གྱི་མཛེས་སྒྱུ་གི་ཉམས་མེད་པར་དེ་བས་ཉམ་ཐག་པར་གྱུར་འདུག། བསམ་འཕེལ་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྱུ་བ་སྤེལ་གྱིས་གང་བའི་གདོང་ལ་འདྲུམ་མདངས་གང་ལེགས་བསྟན་ནས། སློབ་མ་གཤགས་བཅོས་ཁང་དུ་འབྱེད་འགྲོ་བའི་ནད་ཁྲིའམ་ལོ་ཙམ་དེ་ལྟར་ནས་བསྐྱོད་བཞིན། “སློབ་མ། སེམས་ཁྲུལ་རྩ་བ་ནས་མ་བྱེད་ཨ། སྒར་དག་རྩ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད།” ཅས་བརྗོད་ཞིར་དབང་མེད་དུ་མགྲིན་པ་འགགས་པ་དང་། ཡང་བསྐྱར་སྒྲིལ་ཆ་ཆོག་པ་ཤས་བརྗོད་ཅིས་བྱས་ཀྱང་སྒྲིལ་ཆ་མ་ཐོན་གོང་གཤགས་བཅོས་ཁང་གི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་ཟུག་། སློབ་མ་ནད་ཁྲིའམ་ལོ་ཙམ་དེ་ལྟར་དུ་ནད་གཤམ་གྱིས་གཤགས་བཅོས་ཁང་ནང་འབྱེད་ཕྱིན་པ་དང་། བསམ་འཕེལ་དང་ནད་གཤམ་གྱི་མ་ལགས་གཉིས་གཤགས་བཅོས་ཁང་གི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་ནས་བསྐྱོད་།

བསམ་འཕེལ་ནི་ཉམ་གཉིས་རིང་གཉིད་མེད་པ་དང་སློབ་མའི་བར་ཆད་ལ་ཡིད་ཤིན་དུ་སློབ་སྒྲིལ་མེད་ཀྱི་ལུས་མདངས་ཤིང་བར་བཞུགས། མེག་གཉིས་སྤར་ལས་ཀྱང་དམར་མདངས་ཀྱས་པ་དང་གདོང་གི་གཤམ་དོག་ཀྱང་སྒྱུ་པར་གྱུར་ནས་གཤགས་བཅོས་ཁང་གི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་རིང་པོ་རིང་སྒྲན་པས་ལན་གང་འདྲ་ཞིག་འབྱེད་ཡོད་པར་རེ་སྒྱུ་བྱས་ནས་བསྐྱོད། ནད་གཤམ་གྱི་མ་ལགས་ཀྱང་བསམ་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་ལས་དེ་དག་གཟིགས་པས་སྤོང་རྩེ་ཆད་མེད་སྒྱེས་ནས་བསམ་འཕེལ་གྱི་དཔུང་པར་ཅག་ཅག་འགའ་བྱས་ནས་བསམ་འཕེལ་གྱི་འབྲིས་དེར་ལངས་ནས་བསྐྱོད།

ཆུ་ཚོད་གསུམ་ཙམ་གྱི་རྩེ་ལ་དེ་རྩིན་གྱི་སྒྲན་པ་གྱི་ཆས་དཀར་པོ་གྱི་ཕ་དེས་ད་རེས་གྱི་ཆས་ལྡང་མཛོད་ཅན་ཞིག་མགོ་ནས་མཐུག་པར་གྱིན་ནས་གཤགས་བཅོས་ཁང་གི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་ཐོན་བྱུང་། བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་ལགས་ཀྱི་འབྲིས་སུ་ཕྱིན་ནས། “སྒྲན་པ་ལགས། གང་འདྲ་བྱུང་སྟེ་” ཞེས་བརྗོད། སྒྲན་པས་གྱིན་ཆས་ལྡང་གུ་དེའི་སྒྲིག་གུ་གྲུལ་ཞིར་དུ། “སྒྲན་ཉམ་ལས་ཐར་སྟེ་། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་པ་གཤམ་མའི་ཕུས་མོ་མན་ཆད་ཐེད་མེད་དུ་གྱུར་སྟེ་། ད་ནད་པ་ནད་ཁང་ལ་འབྱེད་ཕྱིན་ཡང་སྒར་དག་མེད། འོན་ཀྱང་ནད་པར་བྱམས་སྤྱོད་དང་། སེམས་གསལ་གསལ་པོ་བྱེད་དགོས་” ཞེས་དཔྱད་སྐྱོད་ཐོག་བརྗོད། བསམ་འཕེལ་ནི་ཡུད་ཙམ་རིང་སློབ་མའི་སྒྲིག་པ་ཉམ་ཁ་མེད་པར་དགའ་བ་ཆད་མེད་སྒྱེས་པ་དང་། ཕྱགས་གཅིག་ནས་སློབ་མའི་རྒྱུ་པ་ལ་གཅིག་ཐེད་མེད་དུ་གྱུར་སྐབས་སློབ་མར་སྒྱུ་བ་སྤེལ་བཅོད་མེད་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་

བཅོད་པར་གྱུར། མ་ཟད་སློབ་མར་སེམས་གསལ་རྩེ་ལྷར་གདོང་དགོས་པའང་མ་ཤེས་པར་གཤགས་བཅོས་ཁང་གི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་དེ་ལུས།

“བསམ་འཕེལ། དང་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་མ་ནད་ཁང་ལ་འབྱེད་འགྲོ་” ཞེས་ནད་གཤམ་གྱི་མ་ལགས་ཀྱིས་བརྗོད་པས། བསམ་འཕེལ་གཉིད་སད་པ་རྩེ་བཞིན། “ལགས། ལགས་རེད།” ཅས་བརྗོད་ནས་མདུན་ལ་ལྟ་སྐབས། ནད་གཤམ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སློབ་མ་ནད་ཁྲིའམ་ལོ་ཙམ་དེ་ལྟར་དུ་འབྱེད་ནས་བསམ་འཕེལ་གྱི་འབྲིས་སུ་སྒྱེས་པར་འདུག དེ་ནས་བསམ་འཕེལ་དང་ནད་གཤམ་གྱི་མ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་ནད་གཤམ་མ་གཉིས་དང་ལྟན་དུ་ནད་ཁྲིའམ་ལོ་ཙམ་དེ་ལྟར་དུ་གཉིད་སྒྲན་གྱིས་བཞེ་ནས་ཉམ་བསྐྱོད་ཡོད་པའི་སློབ་མ་ནད་ཁང་དུ་འབྱེད་ནས་ཕྱིན། བསམ་འཕེལ་གྱིས་སློབ་མའི་ཉམ་ཐག་པའི་གདོང་ལ་མིག་ཅེ་རེ་ལྟ་བཞིན་མིག་ཆུ་རྒྱུ་པོ་འགའ་དམར་མདངས་ཀྱས་པའི་མིག་རྩུང་ལས་མཁྱུར་ཆོས་བརྒྱུད་སློབ་མའི་ལག་སྤྱོད་དུ་ཟགས།

དགོང་པོའི་ཆུ་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ལོ་ལ་ཀྱང་སློབ་མ་གཉིད་སད་མེད་ལ་བསམ་འཕེལ་ཡང་གཉིད་ཁུག་མེད། དེ་ནས་ཆུ་ཚོད་ཕྱིད་ཙམ་གྱི་རྩེ་ལ་བསམ་འཕེལ་གྱི་མིག་འབྲས་ལ་ན་ཆ་གཏང་བས། སློབ་མའི་ནད་ཁྲིའམ་ལོ་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་ལས་སྒྱུ་ལས་ཆུང་ཆུང་དེའི་སྤོང་ཅོག་ཅོག་དུ་གཉིད་ཅོག་བརྒྱུ། སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་དུ་ “བསམ་འཕེལ། བསམ་འཕེལ།” ཞེས་སློབ་མའི་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལས་པས། བསམ་འཕེལ་གྱིས་དར་ལངས་ཞིག་བྱེད་སྐབས་སློབ་མ་ཉམ་གཤམ་གཉིད་སད་ནས་རང་ཉིད་འཛིད་ཀྱི་ན་ཡོད་པ་མཛོང་། བསམ་འཕེལ་གྱིས་ལམ་མེད་སློབ་མའི་ལག་པ་ནས་འདྲུས་སྒྲིལ། “སློབ་མ་སེམས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས། རང་གཉིད་ཀྱི་ཆུ་རིང་པོ་ཁྲུག་སྟེ་” ཞེས་སྒྲིལ་ཆ་མགོ་འདྲུག་མེད་པ་ཞིག་བཤད་མ་ཐག་སློབ་མས། “ང་ག་དུས་འདིར་སྤེལ་བ་རེད།” ཅས་བསམ་འཕེལ་གྱི་གདོང་ལ་ཅེར་བཞིན་ལཔ་པ་དང་། ཉམ་ཁྲིའམ་དུ་ཡུར་ཅོག་བྱུར་ལངས་ཅིས་བྱས། བསམ་འཕེལ་གྱིས་སློབ་མའི་རྒྱུ་ལས་ནས་གཤམ་བསྐྱོད་ཏེ། ཅོག་བྱུར་སྤྱོད་བཅུག་པ་དང་ལྟན་སུ་ཕྱི་དོན་ཀྱི་ན་མས་སྤོང་པོར་ལཔ།

བསམ་འཕེལ་གྱིས་སློབ་མའི་རྒྱུ་ལས་བཤད་བསྐྱོད་བྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་སློབ་མར་མ་བཤད་གོ། རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་རྩུང་ལས་མིག་ཆུ་རིང་བཤད་པ་བཞིན། “སློབ་མ། རང་གི་རྒྱུ་ལས་” ཞེས་བརྗོད་པ་བཞིན་སློབ་མའི་ལག་པ་ནས་དམ་པོར་འདྲུས། སློབ་མས་ལམ་མེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་བསམ་འཕེལ་གྱི་ལག་ནས་ཆུར་འཕེན་ཏེ། རས་དཀར་ལས་བྱུང་པའི་ནད་ཁང་གི་ཉམ་ཐག་སྤོང་ལག་པ་ཆད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་འདྲུས་པས། རྒྱུ་ལས་ཀྱི་མའི་

དུས་མའི་མཆོམས་པར་ལས་མེད་པ་ཤེས་སྐབས། རང་དབང་མེད་པར་འབྱེད་  
ཕྱེད་ཟུང་ལས་མེག་ཀྱང་བཤོལ་བཞིན་བསམ་འཕེལ་གྱི་འཛིང་པར་འབྱུང་།

དེ་ལྟར་ནད་ཁང་གི་སྒྲིག་འོད་ལོག་མཆོན་མའི་ཁྱེད་གཉིས་པ་ལོལ་ཀྱང་  
གཞིན་ཀྱང་མེས་གཉིས་ཀྱིས་བྲལ་ཐབས་མེད་པར། ཡན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལ་འབྱུང་ནས་ཡུན་རིང་དུས།

སྒྲིལ་མ་ནི་སྤར་ནས་དགའ་སྤྱད་མང་པོ་མུང་ས་ཟིན་པའི་བྱུང་མེད་ཅིག་  
ཡིན་པས་སམ་ཡང་ན་བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིལ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་དོན་དུ་སྤྱད་  
བསྐལ་དང་དགའ་ངལ་མང་པོ་མུང་བ་མ་ཟད་ཕྱིས་སྤྱད་པར་རྟེན་ཀྱི་དོན་  
དུ་བསམ་འཕེལ་ལ་དགའ་ངལ་མུང་འཕྱག་འདོད་མེད་པ་གང་ཡིན། གང་  
ལྟར་སྒྲིལ་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་མེག་ཀྱིས་བསམ་ནས། བསམ་འཕེལ་ལ་ཅེར་བཞིན།  
“བསམ་འཕེལ། དེ་མེག་ཀྱིས་དང་། འདིང་རང་གི་སྒྲིལ་བ་སྤྱོད་མའི་  
ལས་རེད། ངས་བསམ་ཤེས་བྱུང་པ་ཕྱེད་ཀྱི་ཡིན།” ཞེས་ལབ་ནས་  
མེག་ཀྱིས་སྤྱོད་བསམ་འཕེལ་ལ་འཇུག་ཙམ་བྱས།

བསམ་འཕེལ་ནི་སྒྲིལ་མའི་ཁོག་ཀྱི་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐད་ཆ་དེ་ཐོས་  
འཕྲལ། དགའ་སྤྱད་སྤྱད་པར་བྱས་ནས། “སྒྲིལ་མ། བྱོད། རང་  
ཉིད་ཀྱི་མེ་མོའི་ཐོག་སེམས་བྲལ་རྩ་བ་ནས་ཕྱེད་མེད་གོས། ང་ནམ་ཡང་  
བྱོད་དང་ལྟན་དུ་འབྱུག ང་ཡོད་ཕྱིར་བྱོད་ནམ་ཡང་སྒྲིལ་བ་སྤྱོད་དུ་མི་  
འཕྱག ” ཅེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་གི་སྐད་ཆ་གང་ཡོད་སྒྲིལ་མའི་  
ན་བའི་བྱ་གར་དབྱགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་ལབ།

བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིལ་མར་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དག་ཁ་ཞེ་གཉིས་  
མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཡིན་པ་སྒྲིལ་མས་ཤེས་ཀྱང་། སྒྲིལ་མའི་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་  
ངོར་སྒྲིལ་སྤྱོད་གོས་ཁེངས། འོན་ཀྱང་བསམ་འཕེལ་ལ་སྐབས་དེར་རྒྱ་ཁྱེད་  
བཞེད་པའི་སྒྲིལ་མ་པ་བྱས།

སང་ཞིགས་སྤྱོད་ནས་ནད་གཤེག་མ་ཞིག་སྒྲིལ་མར་བཞུ་བར་ནད་ཁང་  
དུ་འཕྱལ་ཡོང་བ་དང་། མེ་ལོང་བར་ནད་གཤེག་ཉི་མ་ལགས་ཀྱང་འབྱོར་  
བྱུང་། སྒྲིལ་མའི་གདོང་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱང་པ་གཤེག་མ་མེད་མེད་དུ་བྱུར་  
བའི་སེམས་སྤྱད་མེད་པར། དེ་བས་ནད་གཤེག་མ་དང་ནད་གཤེག་ཉི་  
མ་ལགས་གཉིས་ལ་ནད་ཁྲིའི་རྒྱུ་ནས་འཕྲུལ་མང་ངས་བྲལ་མེད་རྒྱུ་ཅིང་།  
སྤྱོད་པུས་པས་ཁོང་གཉིས་སྒྲིལ་མའི་སྒྲིལ་ལ་ཡོད་སེམས་ཤིན་དུ་མཁྱ་  
བར་བྱུར།

སྒྲིལ་མའི་ལུས་ལ་ད་དུང་ཁྲག་ཤེད་ཏ་ཅང་ཞན་སྐབས། ནད་གཤེག་  
མས་སྤྱོད་པའི་བཀའ་བཞིན་སྒྲིལ་མར་ཁྲག་སྤྱགས་པའི་ཤེལ་དམ་ཞིག་ལ་

འགྲིག་གི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཅིག་མཐུད་པ་དང་སྤྱོད་ཞན་དེ་སྒྲིལ་མའི་ལག་པར་  
མཐུད་ནས། སྒྲིལ་མ་ནད་ཁྲིའི་རྒྱུ་ཉལ་དུ་བཅུག སྒྲིལ་མའི་གཟུགས་  
པོར་ལྷན་གྱིས་བྱས་པར་ད་དུང་ཉིན་འགར་ནད་ཁང་དུ་རྒྱུན་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

སྒྲིལ་མའི་མེག་ཟུང་དུ་གར་བའི་མ་ལོངས་པའི་ལུགས་བསམ་སྤྱེ།  
བསམ་འཕེལ་དང་ལྟན་དུ་བྱ་གར་སྤྱོད་གས་ཀྱི་གྲང་བྱིར་མེད་སྤོང་དུ་མཐོ་  
རེམ་སྤོང་བྱ་འགྲེམ་པའི་སྤྱོད་པ་ལོངས་སྤྱོད་ལ། འོན་ཀྱང་། སྒྲིལ་མའི་  
སེམས་དབྱུགས་ལུང་བའི་སྤྱད་བསྐལ་ནི་བསམ་འཕེལ་གྱི་མེ་ལོངས་པའི་  
མདུན་ལམ་དང་། བསམ་འཕེལ་མཐོ་སྒྲིལ་དུ་འགྲོ་བྱུ་ལས་རང་ཉིད་མཉམ་  
དུ་དགའ་ངལ་མུང་ནས་སྤྱོད་དུ་འཕྱག་འདོད་མེད་པ་མ་ཟད་བསམ་འཕེལ་  
རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཆེད། མེ་ལོངས་པར་དབང་པོ་སྤྱོད་ཙམ་གྱི་བྱུང་མེད་  
རང་དང་མཉམ་དུ་འཛོལ་ལས། བྱུང་མེད་གཞན་ཞིག་དང་འགྲོགས་ནས་  
སྤྱོད་ཕྱིར་ཕྱིར་མེ་མོ་ཆེ་ཞིག་བསྐལ་བྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་སྤྱོད་ཀྱིན་ཡོད།

སྒྲིལ་མའི་རྒྱང་པར་གཤགས་བཅོས་བྱས་པའི་ཉིན་རྗེས་མར། རྗེ་ལི་  
པོད་བྱིམ་སྤྱོད་ཁང་འགན་འཛིན་མཆོག་གིས་ཙན་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒྲིལ་མ་ཞིག་  
བཅུད། བསམ་འཕེལ་ལ་སྒྲིལ་མ་དང་བཟླ་གིས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་ཁ་པར་  
གདོང་དགོས་པ་དང་། བསམ་འཕེལ་རང་ཉིད་སྤྱོད་གས་སྤྱོད་མཐོ་གས་  
ཐོན་དགོས་པའི་ལན་བསྐྱར།

བསམ་འཕེལ་གྱིས་དེ་ཉིན་རང་འགན་འཛིན་མཆོག་ལ་ཁ་པར་བཏང་  
ནས། སྒྲིལ་མ་དང་བཟླ་གིས་གཉིས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཇི་བཞིན་ལབ།  
རང་ཉིད་སྤྱོད་གས་ལ་མི་འགྲོ་བའི་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་ཞེས་བཞེད། འོན་  
ཀྱང་བསམ་འཕེལ་གྱིས་དེ་སྤྱོད་སྒྲིལ་མར་ད་བར་ལབ་ཐོང་གང་ཡང་བྱས་  
མེད།

སྒྲིལ་མའི་རྒྱང་པར་གཤགས་བཅོས་བྱས་ནས་ཉིན་རྗེས་པའི་ཞིགས་  
པ་དེར་དགྲང་སྤྱོད་དབྱེངས་ལ་སྤྱོད་པ་ཕྱེད་མགོ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་དང་།  
ཙན་དེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁང་གི་ཐོག་བཅུགས་ཙན་གྱི་ཁང་པ་ན་མས་དགྲང་སྤྱོད་  
དབྱེངས་ལ་འབྱོངས་པའི་ལངས་ནས་འབྱུག བསམ་འཕེལ་གྱིས་སྒྲིལ་  
མ་འཁོར་ལོ་ཙན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱོད་ཞིག་གི་རྒྱུ་དུ་བཞག་ནས། ནད་ཁང་  
གི་ཕྱི་རྒྱུ་དུ་དལ་བྱར་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུང་བཞིན། སྒྲིལ་  
མ་ལྟར་འཁོར་ལོ་ཙན་གྱི་རྒྱུ་དུ་བསྤྱོད་བཞིན་པའི་ནད་པ་ཞན་མོན་དང་  
དར་མ། དེ་བཞིན་ཕྱག་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཅས་མེ་ལྷན་བཞིག་ཡོད་པའི་རྒྱུ་  
ར་ཞིག་གི་ནང་འབྱིད།





བསྐྱབ་པ་འདུག” སྒྲིབ་མས་དེ་མ་ཐག་“གཡང་འཛོམས་ཁྱེད་རང་  
 དོན་གྲུབ་རྒྱལ་མེད་པར་ཁོ་གང་འདྲ་ཡིད་མེད་ང་ལ་གང་ཡང་ལཔ་མི་  
 དགོས། ཁོས་ང་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བསྐྱབ་པ་མ་གཏོགས་ནམ་ཡང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་  
 གི་གོ་སྐབས་འབྲེག་མ་མྱོང་། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ལ་ཁེ་མ་གཏོགས་གྲིང་གང་  
 ཡང་མ་ཤུང་། ཁྱེད་རང་དོན་མེད་ལ་མེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་དགོས།” ཅས་  
 ལཔ་ནས་སྒྲིབ་ཆའི་མཆོམས་བཅད། དེ་ནས་བརྒྱུད་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་  
 སྒྲིབ་མ་དང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་འབྲེལ་པའི་སྐར་ཕྱས་གཏོགས་གཅིག་ཀྱང་ཕྱས་  
 མེད། གང་འཆོམས་ཤིག་ནས་ཁོ་གཉིས་གཉིས་ཡིན་རུང་དགའ་དགའ་  
 སྲིད་སྲིད་དང་དུས་ཚོད་སྡེལ་བ་མ་གཏོགས་རང་དགོས་ཤེས་ཡིན་ལ་འང་  
 སྒྲིབ་ཡུན་མེད་པའི་མཆོམས་སུ་སྒྲུབ་ས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གཉིས་  
 ཀས་ལོ་འཁོར་ཡིག་རྒྱུགས་སྐབས་བརྒྱུ་ཆ་གང་ལ་གང་འཆོམས་ཀྱི་མཐོན་  
 པོ་བྲངས་ཡོད། དེ་ནས་དོན་གྲུབ་མཐོན་སྐབ་ཀྱི་ལོ་མཐའ་མའི་ཡིག་རྒྱུགས་  
 དེ་རྗེས་པ་དང་མཐོན་སྐབ་ཐོན། ཁོང་ཐོན་ནས་ཆུ་བ་གཉིས་རིང་འབྲེན་  
 ཡིག་གི་ཕྱིང་བ་རྒྱུ་མི་ཆད་པར་སྒྲུབ་ས་པ་དང་། སྐབས་ཤིག་ཁོང་གཉིས་  
 དཔུར་ཁྲིའི་གུང་གསེང་ལ་འང་མཉམ་དུ་བྲིན་པ་རེད། དེ་ནས་སྒྲིབ་མ་  
 གུང་གསེང་ནས་སྒྲུབ་ས་མེས་དོན་གྲུབ་ཀྱི་ཡིག་ལན་གཅིག་ཀྱང་མ་འཕྱུར།  
 ད་ནི་ཆུ་བ་གསུམ་ཅམ་འདས། ད་དུང་ཡང་དོན་གྲུབ་གི་ཡི་གེ་གཅིག་  
 ཀྱང་མ་སྒྲུབ་ས་པ་རེད། སྒྲིབ་མས་ཡུན་རིང་གཅེས་སྒྲིབ་ཕྱས་པའི་བཅེ་  
 དུང་དེ་ད་ཆ་ཉི་མའི་གུང་གི་སྐར་མ་ལྟར་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་དང་ངོས་འཛོན་  
 རྒྱ་མེད་དུས་འཇིག་རྟེན་དགའ་བ་མཐའ་དག་གིས་ཀྱང་མོ་རང་ལ་བདེ་བ་  
 འབྲེན་མེསུབ་པའི་གནས་སུ་གྱུར། ད་ཆ་སྒྲིབ་མའི་མེམས་སྟེང་གི་ལྗང་  
 ཐིག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡང་དཔུར་ཁྲིའི་གུང་གསེང་སྐབས་ཁོ་གཉིས་  
 བར་ལ་ལུས་འབྲེལ་བྱུང་བའི་མཆོན་མོ་དེ་ཡིད་ལ་ལྟང་ལྟང་བྱན་དུས་མའི་  
 ཤིག་གཉིས་ཀ་མེག་རྒྱས་ཁེངས།

ལྷག་པར་དེ་དུས་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མོ་རང་དང་མཉུགས་པ་གཉེན་སྦྱིག་བྱེད་  
 གོས་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་དེ་དཔན་པས་རང་དབང་མེད་པར་བྱ་སྐད་ཤིང་། ད་  
 རྒྱུ་ཅག་གང་སྐབ་དཔང་པོ་ལ་བཞག་ནས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆོག་ཅིག་མཐུན་  
 ཅིག་ཤྲོགས་པར་སྦྱེལ་བྱུང་ཡོད་མེད་པའོ་བཞག་པ་དག་དཔན་དུས་ཡིད་སྦྱོ་  
 ས་མཆན་གང་དུས་ཀྱང་རྫོགས་བྱུ་མེད་པའི་མིག་ཚུལ་ལུར་བྱུན་གྱིས་  
 མོའི་སྤུལ་པའི་ཆ་ཆར་སྦྱོན་པ་ཆགས་ཡོད། སང་ཞིགས་དེར་སྦྱོལ་མས་  
 ཁྲིམ་ལ་འགྲོ་བྱེད་གྱིས་སྤྲུལ་ཁང་ལ་ཕྱིན་པ་རེད། རྩོན་ཀྱང་སྤུལ་མེ་ཤེས་  
 པ་ཞིག་ལ་སྤྲུལ་ཁང་གི་ཤེས་ཚེལ་སྤྲུལ་པ་དེ་མོ་རང་གི་ཤོང་རྩོན་ས་ཡོད་

ཡ་ཤེས་དུས་ཤིན་དེར་བཟླ་གང་ཤུང་མ་ཤུང་བ་ཟེང་། སྒྲིན་ཁང་གཞན་  
 ལ་འགྲོ་བར་ཐྱིས་དྲགས་པས་ཤིན་དེར་དོན་དག་གང་ཡང་མ་ཤུང་། སྒྲོལ་  
 མས་ཤིན་ཤས་ཟིང་ག་ཤུང་འདྲི་ཤུང་མེད་པར་ཡུག་སྒྲེའོ་ཤོག་གི་སྒྲིན་གང་  
 ཤུང་ཤུང་ཤིན་ཤས་ཟིང་ཟས། དེ་ནས་སྐལ་བ་ཤིག་ལ་སྒྲོལ་མ་འདྲིན་གྱ་  
 ལ་འདར་བ་ཅར་མི་ཐུབ་པའི་ལུས་ལ་ཆ་ནད་དྲག་པོ་ཤོག་པ་དང་བཞིན་གྱི་  
 བཀྲག་མདངས་ཉམས་ཀྱང་སྒྲིན་ཁང་ལ་འགྲོ་རྒྱུའི་འབད་བཅོཙ་ཡང་ཤུས་  
 མེད། ཤིན་མེས་མ་དེར་ནད་གཞི་མེ་ཞན་ནས་མེ་རྩལ་དུ་ཐྱིན་ཀྱང་ད་དུང་  
 སྒྲོལ་མ་སྒྲིན་ཁང་ལ་འགྲོ་ཅིས་མེད། སྒྲིགས་མོ་བསམ་ཤེས་ཅན་གྱལ་  
 འདྲོམས་ཀྱིས་ཨ་ན་ཨུ་རུ་གས་ཀྱིས་སྒྲིན་ཁང་ལ་འབྲིང་། ལམ་དུ་འགྲུལ་  
 བཞུད་སྐལ་བས་སྒྲུལ་འཁོར་ནད་སྒྲོལ་མས་“གཡང་འདྲོམས་དུས་རྒྱ་  
 ང་ཙོད་སྒྲིན་ཁང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲིན་ཁང་གཞན་ཞིག་ལ་ང་ཁྱིད་རོགས་གནང་  
 ། སྒྲུལ་ཤུཅ།” གཡང་འདྲོམས་ཀྱིས་“སྒྲོལ་མ་ཁྱེད་རང་གི་ན་  
 ཆ་དེར་གང་མགྲོགས་མགྲོགས་སྒྲིན་པར་བསྟེན་ན་མ་གཏོགས་དཔེ་  
 བསལས་ཡོང་།”

“གཡང་འཛོམས་དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དེར་ཉན་  
 རོགས།” ཞེས་ལཔ་མ་ཐག་མིག་ནས་མ་ཆེ་མ་བལྟར། གཡང་འཛོམས་  
 ཀྱིས་བསམ་པར་རྒྱུན་རིང་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་བར་སྡེར་མིལ་མ་བྱུང་བས་སྒྲིབ་  
 མས་ཁོ་མེ་ཞིང་དྲགས་དྲན་ཡོད་ས་རེད་སྟེ། དེ་ནས་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་  
 ཀྱང་སྒྲན་ཁང་ག་ཞན་ཞིག་ལ་ཁྱིད། སྒྲན་ཁང་གི་སྒྲིའི་འབྲམ་ལ་སྒྲེབས་  
 དུས་སྒྲིབ་མས་གཡང་འཛོམས་ཀྱི་ལག་པ་གལས་པ་དེ་དམ་པོར་འཇུས་  
 ནས་སྒྲན་པའི་སར་མ་སྒྲེབས་པའི་བར་དུ་ཁུ་སེམ་མེར་བལྟད། སྒྲན་པས་  
 དེར་དུས་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱག་དང་གཅིན་པར་བརྟག་དཔུད་  
 བྱས་ཆར་མ་ཐག་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས། “སྒྲན་པ་ལགས་ཡང་སྟེང་ན་  
 ཆ་ག་རེ་རེད་འདུག་གམ།” སྒྲན་པས་དབྲགས་རིང་ཞིག་འཐེན་ནས་“ཁུ་  
 ཚོད་གཅིག་གི་རྩིས་ལ་ཁྱག་དང་གཅིན་པ་བརྟག་དཔུད་ཀྱིས་གྲུབ་འབྲས་  
 ཅས་གཞི་ནས་ཏ་གོ་གི་རེད། མ་གཞི་ནས་རང་གི་ཤོགས་མོ་དེ་ལོག་ཆོད་  
 རེད་དམ།” གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་“བཙུ་དགུ་ཡིན་ཟེར་གྱི་འདུག་”  
 ལོང་གཉིས་བརྟག་དཔུད་ཁང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ནས་རྒྱབ་སྟེགས་ཐོག་སྒྲོལ་  
 མས་གཡང་འཛོམས་ལ་འཇུས་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ལྟ་བཞིན་ཁ་  
 ནས་ཅི་སྒྲིམ་ཐུབ་པར་ལུས།

དེ་ནས་མུ་ཚོར་གཅིག་པུ་ལ་ཉེ་བས་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་སྐྱེས་ནང་ཡང་  
ཉེར་སྒྲུབ་པས་གང་ཞིག་བཟང་ཡོང་སྐུ་ཉེ་ཐེ་ཚོམ་དུ་གྱུར། དེ་རྗེས་སྒྲུབ་

ཞབས་མ་ཞིག་གིས་སྒྲིལ་མའི་མིང་པོས་པས་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་སྒྲིལ་  
མ་སྒྲིར་བཞིན་སྒྲན་པའི་གམ་དུ་ཡར་འབྱེད། སྒྲན་པས་ཁྲག་དང་གཅིན་  
པ་དྲག་དཔུང་བྱས་པའི་ཤོག་ངོས་སུ་ཞིབ་ཏུ་ཞིག་བྱས་ཤིང་ཕྱང་དོག་  
མི་བདེ་བའི་དང་ནས་ལག་གཡས་པས་དཔུལ་བར་ཡུར་ཡུར་འགའ་བྱས་  
ཤིང་“སྒྲིལ་མ་ལ་གཟུགས་པོ་འཁོར་འདུག” ཅེས་ཐོས་མ་ཐག་གཡང་  
འཛོམས་ཀྱིས་རང་གིས་གོ་ནིར་ཐེབས་མེད་དམ་སྒྲུལ་ནས་“ལགས་ག་  
རེ་གཟུགས་པོ་འཁོར་འདུག་གམ།” ཞེས་བསམ་མའི་མེད་པར་སྒྲན་  
པར་ཡིད་མི་ཆེས་པའི་ཚུལ་གྱིས་“དེ་དངོས་གནས་རེད་དམ་” ཞེས་ཇི་  
ཏྲུལ་དུས་མིན་རང་གིས་ཀྱང་དམ་གོ་བར་ལུས།

དེ་ནས་གང་ཅི་མོང་ཤིང་ཤིང་གཡང་འཛོམས་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་  
པའི་དོན་ཆེན་དེས་ཁ་ལས་མིག་ཆེ་བ་བཟང་དེ་རྒྱགས་པས་ཏུ་མཐོང་བ་  
བཞིན་དག་ནས་གང་ཤོད་དགོས་པའང་མ་ཤེས།

གཡང་འཛོམས་ཀྱི་བསམ་པར་མཐོང་སྒྲིབ་ཀྱི་ནང་ལ་སྐད་ཆ་དེ་བྱུང་ན་  
ཞབས་འདྲན་ལུང་པ་གང་བཞག་པ་རེད། ད་གང་བྱས་ན་དྲག་སྒྲུལ་བཞིན་  
ཡར་བཏུ་མར་བཏུ་ཞིག་བྱས་ཤིང་། སྒྲིལ་མ་ནི་བདག་དཔུང་ཁང་གི་  
གཡས་ཟུར་གྱི་རྒྱབ་སྒྲིག་པོ་མིག་ཟུར་ནས་མཆི་མ་བཞུར་གྱིན་ཡོད་  
པ་མཐོང་བས་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་སྒྲིལ་མའི་སར་ཕྱིན་ནས་མགོ་ལ་བྱེལ་  
བྱེལ་གཏོང་བཞིན། “ད་ཆ་ཆང་མ་ཆར་ཟེན་པས་ཁྱེད་རང་སྒྲིན་ནས་  
བསམ་སྒྲོ་མ་བཏང་བར་ད་ཆ་དུས་པས་ཡན་པ་གང་ཡང་མེད། མ་གཞི་  
ནས་དེར་སང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱེད་ཆོ་བ་མེད་པ་ནས་ཁེ་བཟང་ལེན་གང་

ཐུབ་བྱེད་མ་ཁན་མ་གཏོགས་དངོས་འབྲེལ་གྱི་བཙེ་དུང་སྒྲིང་མ་ཁན་དགོན་  
པ་རེད།”

ཅེས་བཤད་མ་ཐག་སྒྲིལ་མ་ནི་རང་གིས་སྒྲུལ་བྱས་ལ་འབྱོར་གཏུང་དང་  
རྒྱག་པར་དུ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་མགོ་སྒྲར་བཏང་བར་ཁོང་སྤྱི་མ་ཏྲུལ་འབར་  
ཡང་དོན་གྲུབ་ནི་མཐོང་སར་མེད་སྒྲུབས་བྱ་ཐབས་གང་ཡང་མ་བྱུང་།  
སྒྲུབས་དེར་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་བསམ་སྒྲོ་དྲུག་གསུམ་བཙེ་བརྒྱད་བཏང་  
མཐར་ཕྱིན་སྐད་གདངས་དམའ་བོའི་སྒྲིན་ནས་“ངའི་བསམ་པར་ད་ཆ་  
ཐབས་ཤེས་གཅིག་རང་ཡོད་པ་དེ་གཤགས་བཙུག་བྱས་ཏེ་ཕྱ་གུ་ལེན་རྒྱ་  
དེ་རེད། ད་ཏུ་ཕྱ་གུ་ཆང་ས་ན་ལེན་རན་རེད། ཕྱ་གུ་འཁོར་ནས་ཆེ་བ་  
གསུམ་དང་ཕྱེད་ཀ་ལས་ཕྱིན་མེད།” སྒྲིལ་མ་རང་དབང་མེད་པར་གཡང་  
འཛོམས་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་འཐམས་ནས་དུ་གིན་དུ་གིན་“ད་ཡིན་ན་ཆང་  
མ་རང་གིས་ནོར་སོང་།” གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་སྒྲན་པར་ཕྱ་གུ་ལེན་  
རྒྱའི་སྒྲར་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་། སྒྲན་པས་“ཆེ་བ་གསུམ་བཞག་ལ་ནས་  
ཕྱ་གུ་ལེན་རྒྱ་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་འགལ་རེད། ངས་དེ་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།”  
ཟེར། འོན་ཀྱང་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་གིས་སྒྲན་  
པར་སྒྲིག་དཔུལ་སྤྱད་ནས་ཕྱ་གུ་ལེན་རྒྱ་ཁས་ཁྲངས།

ནིན་ཤིང་མར་གཤགས་བཙུག་བྱེད་སྒྲུབས་ཁྲག་མང་པོ་འཛོགས་པས་  
སྒྲིལ་མའི་གཟུགས་པོ་ལ་བདེ་བ་གསེག་ཤུགས་ཆེར་ཐེབས་པས་སྒྲན་ཁང་  
ལ་ཡུན་རིང་རྒྱག་སྒྲུབས་དེ་ནས་བཟུང་སྒྲིལ་མའི་དགོད་སྒྲུ་ཐོས་རྒྱུ་མེད་  
པར་ག་དུས་ལེན་ནའང་གཅིག་ཡུར་བསྐད་ནས་བསམ་སྒྲོའི་འཛིག་རྟེན་  
ལ་གྱུར།



# ཕྱི་བ་ལས་འབྲས་པའི་བརྟེན་དུང་།

(ལའི་མ་གསུམ་པ།) ཆེ་མཆོག་དེ་མེ།

(གསལ་བཤད། འདོན་ཐངས་སྤྱོད་མཐོང་ས་བཅད་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་གི་ ཡང་བསྐྱར་ཞིབ་འདད་ཞིག་བརྒྱུ་བ་ནས་ཁས་སྤངས་པའི་གཡུ་པ་དེ་ལྟར་པར་བྱེད་ཆེད།  
ཅེས་པའི་འགྲོ་མཁའ་ས་བཅད་བཅུ་གཉིས་པ་ཚང་མ་ཆད་འདུག་པའི་ཁ་སྤོང་དུ།)

“ཨ་མ་མེད་མེད། ལྷག་འདིངས་པར་སྒྲོར་ཉེས་བརྒྱ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་བཙོ་བོ་  
བཞིན་པས། ད་ཆར་ངས་དེ་ལྟར་ཆུར་ཉོས་ན་ཨ་ཆོག་གསུམ་” ཞེས་དེས་  
པར། བཞུ་པ་དེས་“ད་ཆོག་ཉོན་གྱི་རྒྱུ་མོང་ཅ་མེད་”(ད་ཆར་ཁྱོད་རང་  
གིས་ཉོན་སྒྲོར་ལྟ་བུ་ཡིན།) ཞེས་མཛད་པའི་ལྟ་བོ་གནམ་ལ་བཀྲ་གསུམ་ཏེ་  
དོན་ཁོ་ལ་ཐེངས་གཅིག་བརྒྱན་ཆེས། གཡུང་སྤྱོད་ཀྱི་གམ་ན་མགོ་བོ་སྤྱར་  
སྤྱར་བྱས་ནས་སྤོང་པའི་ལྷག་དེས་རྒྱུང་པ་ལ་གཅིག་ལ་འཇུག་ཏེ་བྱིར་བྱུང་  
ནས་འགྲོ་ཅིས་བྱས་པའི་ཆེ། གཡུང་སྤྱོད་ཀྱིས་སེམས་ནས་མ་བཟོན་པར་  
མེག་ཆུ་གོར་རོ་རོ་བཞུར་ཞིང་། ལྷག་གི་རྩ་མགོར་འཇུག་ཏེ་བྱིར་འཐེན།  
དེ་ནས་དོན་ཁོས་སྤྱར་བར་སྒྲོར་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་འཇུག་པ་དེར་ཅིས་སྤྱོད་  
བྱས་པ་ན། ད་གཟོད་འཇུག་པ་དེས་གདོང་པ་འཇུག་དུ་མུལ་དུ་མུལ་ངང་བྱིར་  
ལོག། ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་མཐའ་མཆོམས་ན་ལུས་  
པའི་ལྷག་དེའི་སྤྱོད་དབང་ཏ་ཇ་འདྲ་པོ་དེ་སྤོང་ཆེའི་ཞགས་ཐག་གིས་བྱིར་  
འཐེན་མཛད་པ་མེད།

“དོན་འབྲུག། ཁྱོད་རང་ཡིན་ཆུ་ན་སྐབས་འདིར་སེམས་ཅན་གཞོན་  
ཅིག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐུབ་ས་མེད་” ཞེས་མཆོམས་འདིར་སྤྱོད་བཟང་གིས་ང་ལ་  
ཐོལ་བྱུང་དུ་དྲི་བཞིག་འཕངས་པས། ངས་ཀྱི་མེད་ཆུ་ལ་གྱེས་“ལྷག་གཅིག་  
སྐབས་པས་ཅི་ཕན། ང་ཡིན་ན་སྐབས་དེར་འཇུག་པ་ཆུ་གསུམ་ལྷག་དེ་བསད་  
འཇོག་ས་མེད། སྤྱང་གི་བསད་ན་དགོ་བ་མ་ཡིན་ནམ་” ཞེས་བཤད་པ་  
ན་ཁོས་ཀྱང་མགོ་བོ་ནང་ལ་ཕྱེ་མ་ཅམ་བྱས་ཆེས། མེད་ལ། འོན་ཀྱང་  
ལྷག་དེ་རྒྱངས་འཁོར་ནང་བཞག་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེས་  
ལ་ཁྱོངས་འདུག་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་ལ་མཆོར་དགོས་པ་ཞིག་ཉི་ལྷག་དེའི་  
སྤྱོད་ཆེས་མ་དེ་གཡུང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་རུ་སྤྱོད་པ་མེད། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ལ་  
སར་འོངས་ཏེ་པོ་ཏ་ལ་དང་སེམས་དགའ་གསུམ། བསམ་ལས་དང་  
བཀྲ་གསུམ་ལྟར་པོ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་མཛད་པ་མ་ཟད། ཇོ་བོ་མེན་པོ་  
ཆེའི་སྤྱོད་ལྟར་ནས་ཆོག་དང་པོར་འཇུག་པའི་དམ་བཅའ་བཞག་ ཁོ་གཉིས་  
ལ་སར་ཐོན་མ་ཐག་དང་པོར་མར་ཆོང་བརྒྱུ་བ་དང་། ཆེས་ནས་ཟུམ་ཁང་

ཐོག་སོན་མགོན་ཁང་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་སྤྱོད་པ་མཛད། ཡིན་ནའང་མགོན་ཁང་  
དང་ཟུམ་ཁང་གཉིས་ཆར་རྒྱ་གཅིག་གི་ནང་ལ་“གུང་ཁྱེད་ཏང་གིས་ཆ་ཡིན་  
”ཟེར་ནས་གཞུང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་པར་མ་ཟད། རྒྱ་རྒྱུ་  
དང་སྤྱོད་པའི་བརྒྱུན་འབྲེན་འདྲེན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ལྟར་པར་སྤྱོད་དགོས།  
ཉེན་ཞིག་ཀྱང་གར་ནས་ཐོན་པའི་སྤྱོད་པའི་ཞིག་གིས་ཀྱུ་ལ་བ་པའི་པོ་ཆེའི་  
སྤྱོད་པར་དང་། ཆབ་སྲིད་ལ་མ་སྤྱོད་ཀྱི་དེ་བུ་ཁ་ཤས། སྤྱོད་པར་ཞེས་པའི་  
བརྒྱུན་ཐག་བཅས་ཅ་ལག་འགའ་ཞིག་ཟུམ་ཁང་ནང་ལ་བཅོལ། དེའི་ཉེན་  
གཉིས་ཀྱི་ཆེས་ལ་སྤྱོད་པའི་དེ་འཇོན་བརྒྱུད་གིས་བཙོན་དུ་བཅུག་པ་མ་ཟད།  
ཐར་མེན་མོའི་བར་དུ་ཀྱུ་ཁབ་དེ་བུ་སྤྱོད་པའི་གཅེན་པར་དུང་དང་བཙོན་གཞོན་  
བྱས་ཏེ་ཅ་ལག་ཆང་མ་དོན་ཁོའི་ནང་དུ་བཞག་ཡོད་ཆུ་ཁ་ཤས་ཤོར་བས།  
གཉིས་ཀྱི་ཆེས་ལ་སྤྱོད་པའི་དེ་འཇོན་བརྒྱུད་གིས་བཙོན་དུ་བཅུག་པ་མ་ཟད།  
ན། དོན་ཁོ་ལ་དོགས་གཞིའི་ཉེས་ཅན་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཞག་པ་ཏེ། མ་  
འོངས་འཆོ་བའི་ཁ་སྤོངས་གཡུང་གཟར་བྲག་ཁང་འདི་དེ་མགོ་བརྒྱུ་མས།

## བཅུ་གཉིས་།

དོན་ཁོ་སྤྱོད་སར་མོང་པའི་ཆེས་སུ་བཤད་གཉིས་ལ་པ་བརྒྱུན་འཇོན་ལ་ན་ཆ་  
ཕྱི་མོ་ཞིག་པོ་སྤྱོད་པའི་སར་སྤྱོད་། ནད་གཞི་གཅི་བོ་དོན་ཁོས་འགྲོ་  
ཁང་བཞག་པའི་འཇོན་ཡིག་དེ་མཆོང་བ་ནས་རྒྱ་མཚོ་གི་སེམས་འགྲུ་མང་  
པོ་ཞིག་སྤྱོད་ནས་འཇོན་པའི་འཇོན་པའི་དང་སེར་བུ་འབབ་འབབ་བྱས་ཏེ། ཟས་  
ཀྱི་ཡི་ག་དང་གཉིད་ཀྱི་བེད་པ་ཆང་མ་ཐལ་བར་བརྒྱགས་པས། ཁོས་སྤོང་  
ཁམས་མ་བེད་པའི་ཆུ་ཀྱིས་ཉེན་ཞིག་ལ་ཁུ་དབང་ཆེན་ཆང་གི་ཁྱིམ་ལ་  
རྒྱགས་ནས་ལ་མེད་མཆོ་ལ་གཅེན་པའི་གཅེན་པའི་གཅེན་པའི་ལུང་བྱས་ཤིང་།  
ཐངས་ཤིག་ཉེན་མཆོན་གཉིས་ལ་མཆོམས་མཆད་པར་དཔལ་ལྷན་ལྟ་མོའི་  
སྤྱོད་གི་མཛད་ནས་འབྲས་ལྟ་བུ་ཕྱག་ཅིག་འཆོལ་བས་ནད་གཞི་ཆེ་བྱར་སོང་  
སྤོང་ཆེན་ཆེན་པོ་ཞིན་དུ་ཆེ་བས། དགོན་པའི་མཁན་པོ་མཆོག་དང་སྤྱོད་པའི་  
སྤོང་ཆེན་པོ་ཞིན་པའི་པོ་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་པོར། ངས་ཀྱང་རབ་བྱུང་གི་  
སྤོང་པ་བྱིར་ལུལ་ནས་ལ་པ་གཉིས་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། འཁོར་པའི་ཁྱིམ་མཛུགས་



# གདོན་འཕུལ་ལྷ་པུའི་མཆོད་མོ།

ལོ་རིམ་གསུམ་པ། དཔལ་ལྷན་དེ།

སྐྱུ་ལྷ་ཅང་ནག་པའི་མཆོད་མོར་ངས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡིན་པའི་དོན་གྱི་བཀའ་  
རིང་གི་གདོང་དང་སྐད་ཆ་དག་དཔྱད་ཆོ། ང་ལྷ་ལམ་སྤྲོད་པ་ཞིག་དང་འདྲ་  
བར་ལ་མཆོར་དང་སྐྱུ་ལྷ་ཅང་ཞིག་གིས་ལུས་ཡོངས་སུ་ཆ་སྒྲུབས་ཤིག་  
འཕུར་ཡོང་གི་ན་འདུག།

ངས་སྤྲོད་ཀྱི་ལས་གནས་པ་མེ་བསྐྱར་གྱིས་མེག་ཡོར་གན་རིའི་ཚོམ་སྐྱིག་  
ཁང་ཞིག་ཏུ་སྤྲོར་ནས་ཕལ་ཆེར་རྒྱ་གཅིག་ལྷན་ཕྱིན་སོང་། ལྷ་བས་ལེགས་  
པ་ཞིག་ལ་ངའི་སྤྲོད་ཆད་ཀྱི་སྒྲོལ་གྱོགས་དོན་གྱི་བཀའ་རིང་ཡང་ང་དང་ཐག་  
མི་རིང་པའི་སར་ཡོད་པ་ཐོས་པ་སང་ཁོང་དང་ཐུག་འཕྲད་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན།  
སྐབས་དེར་ཏག་ཏག་ས་སྤྲོས་ཀྱི་མཆོད་མོས་སྤྲོབས་འདུག་ཁོང་གི་ནང་  
དུ་སྤྲོད་ཅི་ཐོག་ཏུ་བཞག་ཀྱི་འོས་སྤྲོད་ལས་མེད་པས་ཁང་པའི་མདོ་ནི་  
སྐྱུ་ལྷ་གི་ལོ་འཁྱིལ་འདུག་ཁོང་གིས་ང་དེའི་འབྲིས་ཀྱི་ཀླུ་ལྷ་གིས་སྤོང་  
སྤོང་དུ་བརྒྱུ་མེས་ཁོང་མལ་ཁྱིའི་ཐོག་ཏུ་བྱུང་ནས་ཀླུ་བཙུག་པར་ཁོང་ཁོང་  
ལུས་སྤྲད་དུ་ཀམ་པ་ལེ་ཞིག་བཀའ་བཀའ་བྱས་ཀྱི་དང་པོ་དུས་སྤྲོབས་པ་ཡིན་  
ཞེས་དེས་བྱུང་། ང་རྒྱ་འདོད་ལོང་ཏག་ཏག་ལ་ཡོང་བ་ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ་  
མེས་ཞིབ་ཏུ་ཁོང་ལ་བཞགས་པ་ན། ཁོང་སྤྲོད་ཆད་ཀྱི་མི་དེ་རེད་ཟེར་ན་ནར་  
མི་འགྲོ་སྟེ། ལྷ་མ་རིང་དུ་ཡུར་བའི་གདོང་ལ་འཇུག་མཁའ་མཁའ་མེད་ལ།  
གཟུགས་པོའི་ཆ་གས་ཆང་མཁའ་རྒྱས་ལྷ་གིས་མེད་པར་གྱུར་འདུག་ དེ་  
བས་ཀྱང་ཆེས་སྤོར་མི་ཤོང་བའི་ཁོང་གི་གདོང་ལ་མཇུག་པ་ཅི་ཟེར་བའི་  
དུ་ལམ་ལམ་ཆར་བ་ལྷར་འདུག།

དུས་ལུན་རིམ་འགོར་མ་ཤེས་ཡང་དེད་གཉིས་སུ་སྤྲོས་པའི་བཤད་  
བདེ་བའི་མེད་པ་ལྷར་སྤང་། ལྷ་བས་ཤིག་ཁོང་གིས་ང་ལ་“ དཔལ་ལྷན་  
ལགས། ཁྱེད་རང་སྤྲོད་པའི་མེད་པ་ངས་ཆོར་གྱིན་འདུག་ ཡིན་ནའང་  
ཁྱེད་རང་དེ་འདྲ་གནང་མེད་གོས། ངས་བསམ་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་སྤྲོད་  
ལ་ཉན་འདོད་ཡོད་སྟེ། རེད་དམ། ” ངས་ཁོང་གིས་ཅི་ཞིག་བཤད་  
ཀྱི་ཡིན་པ་མི་ཤེས་ཀྱང་འཐད་པའི་བཅུ་ལ་མགོ་བོ་སྤྲོད་ཅམ་བུས་པ་ཡིན།  
ཁོང་གིས་བཤད་དོན་“ སྤྲོད་འདོད་ནི་ང་རང་གི་སྤྲོད་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་  
སྤྲོབས་ལེགས་ན་བསམ་སྤྲོད་ཀྱི་མདོང་ཁ་ལོ་རེད། དེད་གཉིས་མ་ཐུག་  
པའི་ཡོང་བ་དུན་གྱི་གོང་དུ་ངས་དེ་ལ་བསྐྱུགས་ལས་ཁྱེད་སུ་ཚོམ་སྐྱིག་

གི་ལས་ཀ་བུས་པ་ཡིན། མ་ཟད་མི་ཆོས་ང་ལ་ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་འདུག་  
ཟེར། ངའང་ལས་ཀ་འདིར་སྤྲོད་པའི་ལེ་ཞིག་དོན་སྤྲོད་ལྷན་པ་ཞིག་འདུག་  
རྒྱ་ལག་ལ་གས་སོང་མཆོད་མོས་ངས་ཕྱི་དེ་ལ་ལས་ཁྱེད་སུ་ཕྱི་མི་ཞིག་ངའི་གས་  
ཤིང་མོའི་མིང་ལ་གཡུ་སྤྲོད་ཟེར། དེད་གཉིས་ངའི་ཤེས་ནས་ཅུང་མ་འགོར་  
བར་ཅི་ལྷར་སྤྲོབས་པའི་མ་ཉོགས་པའི་ཆོར་བཞིག་གིས་ཏག་པར་ཕྱོགས་  
ལ་མཆོར་ཅན་ཞིག་ཏུ་འཐེན་གྱིན་འདུག་ མོ་རང་ཉིན་འགར་མ་མཐོང་  
ཆོ་གྲོད་ཁོག་ནང་ཅི་ཅི་ཕྱོགས་པ་བཞིན་ཟ་འཕུག་ལངས་ཀྱི་འདུག་ མོ་  
རང་ཡང་དེ་དང་མཚུངས་པར་ང་ལ་ཐུག་འདོད་ཤེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་མི་  
རིང་བར་དེད་གཉིས་གཉིན་སྐྱིག་པ་ཡིན། ད་དུང་ངའི་བྲིམ་མཆོས་ཨ་  
ཅག་སྤྲོད་མ་ནི་སེམས་བཟང་བ་མ་ཟད། གཡུ་སྤྲོད་དང་ཁོ་གཉིས་ཀྱང་  
སྤྲོད་ནང་བཞིན་གྲོགས་པོར་གྱུར་སོང་། ཨ་ཅག་སྤྲོད་མའི་བྲིམ་ཆང་གི་  
འཕྲོར་བ་བཟང་ཞིང་ལྷག་པར་མོའི་ཁྱོག་ཨ་རིན་ཡོད་པས་སྤྲོ་ལོར་འགའ་  
བསྐྱར་ཆོངས་པར་དུ་ངའི་སྤྲོས་དམན་ལ་སྤྲོད་མོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གི་མགྲོན་  
འབོད་ཤེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། མས་གུང་བར་དུ་སྤྲོད་མོ་ལ་བྱས་ཏེ་སྤྲོད་ཀྱིན་ཡོད།  
མོ་ནི་དངོས་གནས་ཤེས་ཀྱི་ཆོའི་གྲོགས་ལ་བྱམས་པའི་བྱུང་མེད་མཇུངས་  
མ་ཞིག་རེད། ” དོན་གྱི་བཀའ་རིང་གིས་སྐད་ཆའི་འདེགས་འཛོག་གི་འཕྲོས་  
དང་བསྐྱེད་ནས་ལག་པ་གཡུགས་ཤིང་གདོང་གི་ནམ་འགྱུར་ཡང་ངེས་མེད་  
དུ་འགྱུར་གྱིན་འདུག།

ཁོང་ཅུང་སྤྲོད་དུ་བབ་པ་འདྲ། གདོང་གི་མིག་ཤེལ་ལ་རེག་ཅམ་རེག་  
ཅམ་ཤེད་བཞིན་སྐད་ཀྱིས་ཀྱང་དུས་“ མོ་ང་དང་གཉིན་བསྐྱེགས་མེས་  
ཀྱི་འཆོ་བའི་སྤྲོད་ཅམ་ཡོད། ལྷག་པར་མོ་ལ་ཐུག་བཅས་པས་ང་ཡང་  
འཛིག་ཉེན་འདོད་ཨ་ཕ་གཞན་དག་ལྷར་མི་དགའ་བ་ཅི་ལ་སྟེ། ཤེ་བུ་  
ཐུག་དམར་མེན་ལྷར་སྤྲོད་པའི་བྱ་ལ་འགྲམ་ཤ་སྤྲོད་སྐབས་ངའི་ཚ་ལམ་  
ན་ཀྱི་བའི་ཁྱོག་ཀྱི་ལྷ་པུའི་སྤྲོད་ཁམས་སུ་འཕར་ཁྱེད་ཤེད་བཞིན་པ་ཆོར་  
གྱིན་འདུག་ དུ་ལོ་གཅིག་ཅམ་ལ་ཟེན་མཆོད་མས་ངས་ཀྱིན་པར་ལག་ཏུ་  
སྤྲོད་པ་ཞིག་ནས་ཅི་དེ་མོ་ཅི་དུ་བརྒྱུག་པ་ཡིན། དེ་ནི་ལག་སྤོར་སྤྲོད་  
ཡོད་པས་རེད། གཡུ་སྤྲོད་ཀྱིས་མཐོང་ཆོང་ལ། ཁྱོད་སྤྲོས་པ་ཡིན་ནམ།  
དུ་ལའང་དུག་ལོག་གི་འཇུག་འདོད་དམ། སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཆ་ལ་དུག་ཡོད་

པ་རེད། ཞེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྒྲིན་བཞིན་ཤིང་གི་ཡོད། ངས་ཀྱང་  
དན་ཤེས་སྤོང་དེ་མོ་ལ་བཟོད་གསེས་ཞུས་པ་ཡིན། ཡིན་དེ་ཡིན། འཛིག་  
ཏེན་གྱི་ཨ་མ་དག་ནི་སྐབས་ཆེན་གྱི་བུ་མས་ཁྲམ་མ་ཡིན་པས་བཀའ་ལྟར་  
བཅུ་བཞི་ལ་རབས་ཀྱི་བུ་སྒྲིན་ཅིག་རེད།

ཁ་ལག་ཟ་སྐབས་དང་མཚན་མོའི་ཉལ་བྱིས་ཀྱི་ལས་ཀ་དེ་ཆོའི་སྐབས་  
ངེད་གཉིས་པན་ཚུན་ལ་ལབ་སྐྱོང་ཚུན་རིང་ཤིང་གི་ཡོད། མོས་ཉལ་པར་  
ཨ་ཙག་སྒྲིན་མའི་བྱིས་ཆང་དང་ཁྱོ་གའི་སྒྲིན་ཆང་བ་མ་ཟད། ང་ཕྱི་ཀྱལ་  
ལ་འགྲོ་དགོས་པའི་སྐུ་མ་གནང་གི་འདུག ཡིན་ནའང་ངས་འཆར་ཅན་  
གྱི་ལན་འདེབས་རེ་བུས་ཏེ་དོ་སྣང་ཤིང་གི་ཡོད། མོར་མཚན་ན་དཀའ་  
ངལ་ཡོད་སྟེ། དངོས་གནས་ཡོད་པ་འདྲ། སྐབས་དེར་ངས་ཡང་སྤྱིང་  
འཆོ་བ་ཟེར་བ་ནི་གང་ཡིན་མི་ཏེན་གས་པས་མོའི་བདེ་སྐྱེ་གལ་སྤྱང་འཛིག་  
ཅམ་ཡང་མ་བྱས། དེ་ལྟར་མོས་ང་ལ་སྤྱང་ཆ་བཤད་ཀྱི་ཉལ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་  
གཅིག་ཤིང་སྤྱོད་པ་འམ་ཡང་ན་བུ་ལ་ཅེད་མི་ཅེ་ནས་སྤྱོད་ཀྱིན་འདུག ཉིན་  
ཞིག་ཕྱི་དྲི་ལས་ཁྲུང་ས་དུང་ཆེས་ང་ལ་“ཁྱིད་ཀྱི་སྤྱིས་དམན་གྱི་གདོང་  
མདོག་མི་ལེགས་པ་མ་ཟད། ལས་ཁྲུང་ས་ཀྱི་བུ་བཞག་ཀྱང་འཐུས་ཤོར་  
ལ་འགྲོ་བཞིན་འདུག་པས་ལས་སྤྱོད་བཞུར་གྱིས་ཁ་པར་སྤྱང་མཁན་དུ་  
སྤོར་བ་ཡིན།”གསུངས། མོས་འདོད་སྤོར་ང་ལ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མ་བཤད།  
ངས་མོ་རང་གི་གདོང་ལ་ཞིབ་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཉལ་ལ་འཆར་སྤྱངས་བྱུང་། ངས་བསྐྱེན་  
མར་ཅི་བྱུང་གི་གནས་ཚུལ་དྲིས་ཀྱང་མོས་ང་ལ་ཁ་ལ་ཤིང་གི་མི་འདུག  
ངས་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་སྤྱང་དེ་དྲིས་ཆོ་མོས་“ང་ན་གི་འདུག”ཟེར།  
ང་དང་ངས་སྤྱི་གཉིས་སྤྱི་ཁང་དུ་སྤྱི་ལ་ཕྱི་རེ་བཞག་ཀྱང་མོས་བཤད་  
ན་དེ་ནི་ཡོང་སྟེད་ཀྱི་མ་རེད་ཟེར། དེ་ལྟར་གཡུ་སྒྲིན་ཉིན་བཞིན་སྤྱི་རེད་  
དུ་གྱུར་ཏེ་ང་ལ་མི་དག་འཁྱེད་མདོག་དན་སྤོང་ཅིང་། བུས་ཀྱང་ཨ་མ་  
མ་གཏོགས་ང་ལ་དེ་ཅམ་གྱིས་འཆམ་མཐུན་མེད་པར་གྱུར། ངོ་མ་བྱིས་  
ཆང་ཟེར་བ་ནི་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན་སྟེད་ཀྱང་ང་ལ་མཚན་ན་དེ་ནི་དཀའ་  
ཁག་ཅིག་དུ་གྱུར། མཉམ་འཛུགས་ཀྱི་མཚན་མོ་དག་ནི་བྱིས་ཆང་འདིར་  
མཚན་ན་སྤྱིང་འཇགས་ཤིག་ཡིན་ཏེ། པན་ཚུན་སྤྱང་ཆ་མེད་ལ་འཁྲུག་  
ཅོད་ཀྱང་མེད་པར་རང་རང་ས་ནས་དངན་པ་རེ་འཐེན་ཀྱི་ཏེ་རེད། མཚན་  
གཅིག་ངས་མོ་ལ་འཛིག་ཤིང་འདོད་ཀྱིས་ཉལ་བྱིས་ཁ་པར་འཁོར་ནས་  
འཁྲུང་པར་བཅུ་མས་ཆོ་མོས་ཁོང་ཁོའི་གི་དང་མཉམ་དུ་ཕྱུང་ཀྱིས་ཤིང་གི་  
འདུག ངའང་ངོ་ཆ་དང་ཁོང་ཁོའི་ཁོ་མཉམ་བཞུས་ཀྱིས་མོར་ཆོག་དན་འགའ་  
བཤད་པ་ཡིན།

ཉིན་དེ་ནི་མོ་རང་མོའི་པ་མའི་བྱིས་དུ་སྤོང་ནས་ཚུར་ལོག་པའི་ཉིན་ཞིག་  
རེད། གཡུ་སྒྲིན་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀྱང་སྤྱི་བས་བྱུང་བས་ངས་མོའི་འཆམ་  
མཐུན་ལ་གཟུབ་ནན་ཤིང་གི་ཡོད། པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བཤད་དོན་“ཁྱིད་  
གཉིས་ལ་སྤྱི་གྱུར་སྤྱིས་ཟེན་པས་འཁྲུག་མཐུན་ཤིང་དགོས། མོའི་འདོད་  
པ་ཅི་ཡོད་ཁྱིད་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་ངེས་རེད། ད་ལྟོ་དུས་འདིར་སྤྱི་གྱུ་བཟུང་  
ནས་ཚོ་མ་འགའ་བྱིས་བ་ཅམ་གྱིས་བྱིས་ཆང་གི་མགོ་འཁྲུངས་ཀྱི་མ་རེད།”  
ང་དོགས་མི་བདེ་ནའང་མངོན་གསལ་མེད་པར་“ལགས། ངས་ཅི་བྱུབ་  
ཤིང་ཆོག”མོའི་ཨ་པས་ང་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་“རབ་ཡིན་ན་ཕྱི་ཀྱལ་  
འགྲོ་བུ་པ་ན་”

མོའི་པ་མ་གཉིས་ཕྱིར་ལོག་ཤིང་པས་མ་སྤྱོད་ལྟར་བཏང་ཡང་འགལ་  
འདྲིའི་ཕུང་བོ་ཞིག་གིས་སྤོང་བདེ་བོ་མི་འདུག ཡིན་ནའང་གཡུ་སྒྲིན་གྱི་བཞིན་  
མདངས་ཅུང་ཡག་དུ་ཕྱིན་པས་རེ་ཞིག་ང་ཡང་དགའ་སྤོང་སྤྱང་བ་བྱུང་  
གིན་འདུག་ལ། མོས་གཟུགས་པོ་བྱས་ཤིང་སྤྱི་ཉལ་ཞོར་དུ་ང་ལ་“ཁྱིད་  
ཀྱིས་ཀྱང་གཟུགས་པོ་ལྟས་རྟོགས།” ཞེས་སྐུ་མ་གནང་བྱུང་། ཆ་བའཔར་  
བའི་མཚན་གྱང་བྱས་ལ་རོལ་བ་ནི་མི་ཡུལ་འདོད་པའི་ཁྱིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་  
རེད། ང་ནང་དུ་ལོག་དུས་མོས་ང་ལ་སྤྱི་གཉིས་བཤད་འདུག མོས་ང་  
མཐོང་བ་དང་ཚུར་ཡོང་ནས་ལག་པས་འཐེན་གྱིན་ཉལ་བྱིས་ཤིང་དུ་འགོས།  
བཟུན་གཤེར་ཁྲམ་པའི་སྤྱོད་པའི་བྱུང་ཁོག་ལ་ཟགས་ཆང་ད་ལམ་  
འཛིག་ཏེན་གཞན་ཞིག་དུ་སྤྱི་བས་པ་བཞིན་སྤྱིང་ཁོ་མས་ཀྱི་འཔར་ཁྲུང་ནི་  
མཚན་སྤྱི་ཉེ་དེ་ཆོས་འདི་ལུས་ཡོངས་ན་ཟུག་གི་དཔྱིངས་སྤྱངས། དེ་ལྟར་  
ངས་མོའི་འདོད་པ་ལྟར་བུས་པ་ཡིན།

ཁང་བའི་མདོར་ཐུན་ནག་གི་ཡོལ་བ་སྤར་ལས་མཐུག་པར་གྱུར། དོན་  
གྲུབ་ཆེ་རིང་ལ་སྤྱང་དོགས་མེད་ནའང་ངའི་ཆོར་སྤྱང་ལ་སྤྱི་གཉིས་པའི་ཡོལ་  
བདེ་ནི་མི་སེམས་ལ་འཛིགས་པ་སྤྱང་བཞིག་འདུག ངས་དེ་ཕྱོགས་ཞིབ་  
དུ་ཁྱེད་སྐབས་སྤྱི་མ་དེ་ཆོན་པོ་ཞིག་གི་དཀྱིལ་དུ་དུག་སྤྱི་ཞིག་གིས་ང་སྤྱང་  
བ་ལྟར་ཚུར་བཞུས་ནས་འདུག ངས་ལམ་སང་དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་ལ་ཁྱེད་  
སྐབས་ཁོང་གིས་ངའི་ཚམ་འགྱུར་དོགས་པ་བཞིན་གད་མོད་བཅས་“དེ་  
ནི་དུག་སྤྱི་ཞིག་རེད། ཁྱིད་རང་ཞིད་ཀྱི་འདུག་གམ།” པལ་ཆེར་  
ཁོང་ཚུན་ཁྲམ་ཡིན་པ་འདྲ་བས་ངའི་སེམས་ཀྱང་སྤྱོད་དུ་ཕྱིན། ཡང་བསྐྱེན་  
དའི་ཕྱོགས་བཞུས་པ་ན་དུག་སྤྱི་མ་དེ་སྤར་གྱི་ས་ན་མི་འདུག

སྐབས་ཁོང་གིས་ངའི་ནམ་འགྱུར་རྟོགས་པ་བཞིན་གད་མོད་དང་བཅས་“དེ་  
ནི་དུག་སྒྲིམ་ཞིག་རེད། བྱེད་རང་ཞིད་ཀྱི་འདུག་གསུམ།” སྐུ་ཆེར་  
ཁོང་རྒྱ་ལྷན་ཡིན་པ་འདྲ་བས་ངའི་སེམས་ཀྱང་རྟོན་དུ་ཕྱིན། ཡང་བསྐྱར་  
དེའི་ཕྱོགས་བཞུགས་པ་ན་དུག་སྒྲིམ་དེ་སྤར་གྱི་ས་ན་མི་འདུག།

དོན་གྲུབ་ཆེ་རེད་གིས་ཡང་བསྐྱར་གསུང་དོན་“ང་ཕྱི་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་བྱའི་  
སྒྲིམ་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུ་ཁག་སྒྲུབ་ཆེས་ཕྱི་ལོར་ཨ་མེ་རེ་ཀར་འགྲོ་ཆོག་པའི་ཆོག་  
མཆན་ཁྱེད་ཀྱི་མོད། དབྱར་ཁ་དུད་སྒྲུག་འཐེབས་པའི་ཁྲོད་ནས་ཕྱི་ལོ་གྲོང་  
ཁྲོར་ནི་སྤང་བཞིན་ཆ་བཟང་པོར་ཞིང་། འཕུལ་ཆས་ཀྱི་སྐད་སྒྲ་དང་ཕྱེལ་  
འཕྲུབ་ཀྱི་མི་ཆོགས་ནམས་ཀྱིས་ཁྱི་བདེ་ཡིན་པའི་སེམས་ལ་རང་བཞིན་  
གྱིས་སྤྲོ་སྤང་ཞིག་སྒྲིམ། ཨ་མོའི་དོན་གཅོད་ཁང་དུ་སྤྲོ་བས་དུས་གདོང་  
དུགས་ཤིང་ཅན་དང་གདོང་དམར་ནག་ཅན་ཆོས་ང་ལ་ཆུ་བཞིན་དང་ངས་  
སྒྲག་ཅིག་སྤོང་གིན་འདུག ཁོ་ཆོའི་གདོང་ཁ་གསལ་ནི་གཉེར་མ་ཅན་དང་  
ཁ་གསལ་ནི་སྐུ་རེད། ཁ་གསལ་གདོང་རྒྱགས་པ། ཁ་གསལ་གདོང་གོར་  
གོར། ཁ་གསལ་གདོང་ཟུར་གསུམ། དུད་དུག་པོ། དཀར་པོ། དམར་  
པོ། སེར་པོ་སྟགས་ཀྱང་མང་བས་ང་ནི་སྤྲོ་འཕྲུམས་པ་ལྟར་འདྲེགས་སྒྲག་  
ཅིག་སྤྲོ་བས་མོད།

གདོང་དེ་དག་ཨ་མོའི་དོན་གཅོད་ཁང་གི་སྤྲོ་འཕྲུམས་ནས་ཕྱིར་ལོག་དུས་  
མི་འདྲ་སྟེ། གདོང་ཁ་གསལ་ལ་འདྲུམ་མདངས་དང་ང་རྒྱལ་མཛོད་ཞིང་  
ཁ་གསལ་ལ་སྤྲོ་སྤང་དང་དུང་ག ཐ་ན་འགྲེལ་ནས་སྤྲོ་འཕྲུམས་པ་འདྲ་མང་  
བས་ངའི་སྤྲོ་ཁམས་ཀྱི་འཕར་ཕྱིར་དེ་ཡང་ཆེ་དུག་ནས་ཆེ་དུག་དུ་གྱུར།  
དངོས་གནས་བཤད་ན་དེད་གཉིས་ཀྱི་ཁྲིམ་ཆང་དེའང་སྤྲོ་གོས་འགྲེག་ཙམ་  
ལས་གཞན་པའི་གསོག་དངུལ་གང་ཡང་མེད། སྐུ་ཆེར་སྤྲོ་འགྲོའི་ཆ་  
རྒྱུ་ཁག་སྒྲུབ་པར་སྤོང་འབྲུམ་གསུམ་སྒྲག་སོང་བས་དང་ངས་སྒྲག་སྤྲོས་  
དགོས་དོན་ལོས་ཡོད། ཨ་མོའི་དོན་གཅོད་དུང་ཆེས་བང་བསྐྱེགས་པའི་  
མེ་རེ་རེར་ཆུ་བཞིན་སྤྲོ་ཆ་འགའ་དྲིས་ཆེས་ཆོག་མཆན་དཔང་ཡིག་ཐོག་  
དུ་སྤྲོ་བས་ལེགས་ན་རྟོགས་ཐེམ་ནག་པོ་ཞིག་དང་སྤྲོ་བས་ཉེས་ན་རྟོགས་ཐེམ་  
དམར་པོ་ཞིག་རྒྱག་གིན་འདུག རྒྱ་མཆན་མང་པོ་མེ་དགོས་པར་ཁོང་  
ཆོས་ཁོང་ཆོའི་འདོད་པ་ལྟར་རྒྱག་གི་ཡོད་པས་རྒྱ་འབྲོར་བ་ཅན་དང་། ཁ་  
མཁས་པོ་ཅན། ཡིན་ཏན་ཡོད་མེད་སྟགས་གང་ཡང་མེ་བཞུགས་སྐུ་ཆེར་  
ཆེར་རང་རང་གི་གསོད་བདེ་ཡིན་པ་འདྲ། ངའི་མདུན་དུ་བཞུགས་པའི་  
དགེ་སྤྲོ་དེས་སྤྲོ་ལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྤོང་པ་ཞིག་སྤོང་བཞིན་ལག་གཉིས་  
ཐལ་མོ་སྤྲར་དེ་དགོན་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་བཞིན་ཐེམ་སྤྱིན་འདུག།

ཁོང་གི་སྤྲོ་གལ་ལྟག་རྒྱབ་དུ་རྒྱལ་ཆུ་རྟོག་པོ་འགའ་བཞུར་ནས་མགྲིན་  
པ་བརྒྱུད་ཅིང་ཁོང་གི་ཆོར་བའང་རྒྱན་ཐུན་མིན་པར་ཤངས་ཀྱི་དུགས་  
ལེན་སྤངས་དུག་དུ་ཕྱིན་མོད། ཁོང་ཆོའི་འགྲོ་བའི་བདེ་སྤྲོ་དང་བསྐྱར་  
པའི་སྤྲོ་གེད་ཡིན་པས་ཕྱི་རྒྱལ་འགྲོ་བའང་འགྲོ་དོན་ཡིན་སྟེ། མ་གཞི་  
ཁོང་དུང་ཆེ་དེའི་མདུན་དུ་སྤྲོ་བས་འདུག་པས་ངའང་འཕྲུབ་ཆ་ཞིག་གིས་  
སྤྲོ་བས་མགོན་རེན་པོ་ཆེར་གསོལ་བ་འདེབས་དགོས་བྱུང་། ཨ་ཙཱི། དག་  
སྤོང་ཁོང་ལ་ཆོགས་པའི་རྒྱབ་གཉེར་ཆེན་པོ་ཞིག་འདུག་སྟེ་ཨ་མོར་བསྐྱར་  
པ་སྤྲོ་བ་ནས་འགྲོ་བ་འདེན་དུ་འགྲོ་དགོས་པས དུང་ཆེ་དེས་ཀྱང་བསམ་  
སྒྲིལ་བཏང་སྟེ་རྟོགས་ཐེམ་ནག་པོ་དེ་ཡང་མོད། སྐབས་དེར་ངའི་མིག་  
ལམ་དུ་སྤྲོ་བས་དཀར་དམར་གྱི་འཕྲོ་འདྲུའཕྲུར་དེ་ཨ་མོའི་དུང་ཆེ་དེ་ཡང་  
རབ་རེབ་དུ་གྱུར། ཁོང་གིས་འདྲའ་ཆོན་སྤྲོ་ལྟ་ཤིང་ཤིང་ཤིང་དུ་བསྐྱུ་ལ་  
ལག་པ་གཡུགས་ནས་ཆུར་ཡོང་དགོས་པའི་བདེ་སྤྲོ་རྒྱན་འདུག ངའི་  
གོམ་པ་སྤྲོས་པའང་རྒྱན་གཏན་མིན་པས་ཁོང་སྤྲོ་ཆེ་སྤྲོས་པ་འདྲ། སྤྲོ་  
ཆ་འགའ་དྲིས་ཆེས་རྟོགས་ཐེམ་ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལ་ལག་སྤྲུལ་ཕྱེད་སྐབས་  
སྤྲོ་བར་དུ་ཁ་པར་ཞིག་གི་སྤོང་སྤྲོས་པའི་ལག་པ་ཕྱིར་བརྒྱུམས་ནས་ཁ་པར་  
སྤངས། ཅི་ཡིན་མེ་ཤེས་མོད་ཁོང་གིས་ལས་རོགས་བྱུད་མེད་དེར་ལས་  
གནས་སྤྲད་ཆེས་ཕྱིན་མོད། བྱུད་མེད་དེས་ང་ལ་བཞུགས་མ་དགའ་  
བའི་ཉམས་ཀྱིས་རྟོགས་ཐེམ་དམར་པོ་དེ་གུགས་ཆེན་པོས་ཐབ་སྤྲོ་ཆོག་  
མཆན་ལག་ཁྲེར་ཕྱིར་གཡུགས་བྱུང་།”

དོན་གྲུབ་ཆེ་རེད་གིས་སྤྲོ་བར་དུ་གསུང་མཆན་མས་བཞག་ནས་སྤྲོ་སྤྲོར་  
ཆགས་པའི་མིག་གཉིས་ཀྱིས་མདུན་གྱི་ལྷན་ནག་ནང་དྲིག་གིར་གཟིགས་  
བྱུང་། མིག་ཤེལ་དཀར་པོ་དེའི་ལོག་དུ་མིག་གཉིས་ནི་འོད་མདངས་ཅི་  
ཡང་མེད་པར་འགྲུལ་སྤྲོག་ཙམ་ཡང་མེ་རྒྱག ང་དོགས་འཆར་གྱིས་ཕྱིར་  
འདོར་ནས་ཆུ་དུས་ལྷན་ནག་གང་ཡང་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག རྒྱང་ཙམ་  
ནས་ཁོང་གིས་ལག་པ་ཆུར་བསྐངས་དེ་ཐ་མག་ཅིག་ལ་མེ་བསྤྲོས། ཐ་  
མག་གི་དུ་ཞགས་ཉམ་རྒྱང་དང་སྤྲོ་ལས་དལ་གྱིས་འཕྲུར་མོད། ཁོང་  
གིས་གདོང་ཁྲག་ལ་རྒྱང་བའི་ཤེལ་མིག་ཡང་འདེགས་ཙམ་བྱས་དེ། “མ་  
གཞི་ནས་མེ་ཟེར་བ་ནི་དོ་མཆར་བ་ཞིག་རེད། ང་ནང་དུ་འབྲོར་དུས་ངའི་  
སྤྲོས་དམན་གྱི་གདོང་ཡོངས་སུ་འགྱུར་མོད། སྤྲོ་སྤྲོ་ཐིང་ཐིང་དུ་འགྱུར་  
མོད། མཆན་མས་རེར་དམར་ནག་དུང་འགྱུར་གྱིན་འདུག མ་ཟེང་དའི་  
བྱས་ཀྱང་ང་ལ་མིག་ལོག་གིས་སྤྲོ་བཞིན་འདུག ལོ་གསུམ་ལ་འདྲ་མ་བྱུད་  
པའི་བྱས་ཨ་མ་ལ་མ་དགའ་བ་ཕྱེད་པ་ནི་བསམ་མཚོན་ལས་འདས་པ་མ་རེད་

དམ། དེ་སྐྱེས་དམན་གྱི་ན་ཆ་དེ་ཡང་བསྐྱར་སྤོང་པ་འདྲ། དབུགས་  
འཕྱིན་དུབ་ཕྱེད་དུས་མེད་པ་ལས་སྤར་སྒྲ་གསལ་གྱིན་འདུག། རྒྱུ་འགར་  
འཕྱི་ལོ་ཆགས་ན་མ་གཏོགས་ང་ནང་དུ་ལོག་གིན་མེད། རྩོན་ཆད་ཀྱི་ངའི་  
ཁྱིམ་ཆང་ནི་སྤྱི་སྤྱིད་ལྡན་པ་སྟེ། ང་ལས་ཁྲུང་སྒྲིལ་མ་ཐག་ནང་དུ་ལོག་  
གི་ཡོད་ལ་གཤམ་སྤྱིན་གྱིས་ཀྱང་ང་མཐོང་བ་དང་འདྲ་སྤྱིན་གྱིས་བསུ་བ་མ་ཟད།  
མི་མེད་དུས་མཛུ་བ་ཅེ་ལྡན་པའི་འོ་ཆང་སྤྱིན་གྱིན་ཡོད། རྣམས་ཐོག་དེར་  
ཏག་ཏག་ངའི་གྲོགས་པོ་སྤྱོད་བཟང་གྱི་མཆོ་ལགས་ཨ་ཡེ་ནས་ལེགས་ཤུང་  
། ཁོང་ནི་རིག་པ་སྤྱར་ཁོང་འདྲིན་ཐང་ཆེ་བར་མ་ཟད་ཨ་ཡེར་ལོང་བ་ཅུ་  
ལྷག་དུ་བསྐྱར་པས་གར་ཕྱོགས་པའི་སྤྱིན་བདག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་རེད། ཁོང་  
དའི་ཁྱིམ་དུ་ལེགས་སྐབས་དའི་སྤྱིན་དམན་འོ་ཆང་དང་དགའ་སྤྱིན་ཤུང་  
གིན་འདུག། ཨ་ཡེ་བཙོ་ལ་དངོས་གནས་མི་སྐྱེས་འགལ་བའི་གཟེ་བུ་རྒྱུ་  
ཅིག་འདུག། སྤྱོད་བཟང་གྱི་མཆོ་ཡི་དའི་གྲོགས་པོ་ལག་ཤོས་ཡིན་པས་དའི་  
རེ་བ་སྤྱར་ཁོང་དེད་ཆང་ནས་སྒྲ་གཅིག་སྤྱིན་ལ་འདུག་གྱི་བྱས་པས་གཤམ་  
སྤྱིན་ཡང་གིན་དུ་དགའ་སྤྱིན། ཁོང་གིས་ཉིན་མ་དེ་ཆོར་ག་དང་ཆོད་མའི་  
རིགས་མང་པོ་འཁྲུང་ཡོང་གི་ཡོད། ཁོང་དངོས་གནས་གཏོང་ཡོད་ཆེ་  
བས་གཤམ་སྤྱིན་གྱི་ལུས་པོ་འདྲ་སྤྱིན་བཞིན་མཛུ་སྤྱིན་ལ་ཞིག་དུ་གྱུར།  
ངས་ཁོང་ལ་བཀའ་དྲིན་ཞུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་སྤྱིན་ཞུ་དགོས་པའང་མ་ཤིང། དའི་  
བྱུང་ཁོང་ལ་དགའ་བ་མ་ཟད་ཅེད་ཆས་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་རིག་ཟེན་པས་  
ཁོང་ལ་དགའ་བ་ཕྱེད་པ་ནི་འོས་མཐུན་ཞིག་རེད། ཉིན་ཞིག་སྤྱོད་བཟང་གྱི་  
མཆོས་ལམ་སྤྱིན་སྤྱིན་དའི་སྤྱིན་དམན་དང་ཁོང་གི་ཉིན་ལྡེ་ལེར་སྤྱིན་ཁང་  
དུ་བསྐྱེན་པར་སོང་། སྒྲ་གཅིག་སྤྱིན་འགོར་བས་དའི་སྐྱེས་ཉི་རྒྱུད་ཕྱེད་  
ཁྱིད་ཀྱི་ཤིང་ལོ་བཞིན་འཇགས་ཐབས་མེད་པར་གྱུར། དའི་བྱུང་ཡང་དུ་  
བཞིན་འདུག་པས་སྐྱེས་སྤྱིན་སྤྱིན་བར་གྱུར། ཉིན་ཞིག་མོ་རང་ཕྱིར་སྤྱིན་སྤྱིན་  
ཀྱང་སྤྱོད་བཟང་གྱི་མཆོ་ཡོང་མི་འདུག། གཤམ་སྤྱིན་གྱིས་བྱུ་མོ་གཞོན་རྒྱ་མ་  
ཆོས་དཔེ་གསལ་དུ་བཅེ་བའི་ཏིག་ལོག་ཁ་ཆང་ཞིག་གྱིན་འདུག་པས་དའི་  
གདོང་ཡང་ཆ་ལམ་ལམ་ཕྱེད་ཀྱིན་འདུག། སྤྱིན་གོས་ལྡང་ཁུ་དེས་མའི་ལྟེ་  
བའང་ཁེབས་མེད་པར་མ་ཟད་རྒྱ་འབར་གཉིས་ཀྱང་ཕྱེད་སྤྱིན་ཕྱིར་མཛོན་  
འདུག། ད་དུང་ཁ་འདབ་ཆེ་ཁོང་ཁོང་གོས་ཆེན་གྱིས་བཅེངས་པའི་དོར་  
མ་དའི་འདྲིམ་ཉི་འབྲུར་བཞོས་བཏབ་པ་བཞིན་ཕྱིར་འབྲུར་ནས་ཡོད་པས་  
དའི་ཀྱང་པའི་ནང་ཆ་གར་གར་ཆགས་སོང་། མོས་ང་མཐོང་ན་འདྲེལ་  
བ་མེད་པ་སྤྱིན་བྱུ་རྒྱུང་ལ་འཐམ་པ་ལས་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མ་བཤད། ངས་

ཅེ་ཞིག་བཤད་བསམ་ཀྱང་བཤད་པའི་འོས་བཤད་མེད་པའི་ ཆོར་སྤྱིན་སྤྱིན་སྤྱིན་  
ཤུང་། རྣམས་དེར་དའི་མགོ་ལ་མེ་སྤར་བ་བཞིན་ཟུག་བཏང་ཤུང་།”  
དོན་གྲུབ་ཆེ་རིང་གིས་ཡང་བསྐྱར་གསུང་མ་ཐུབ་པར་རྩེད་ཅམ་བསྤྱད་  
རིས་དབུགས་སྤྱིན་དུ་བཏང་སྤྱིན་ཐ་མག་ཅིག་རིས་འཐེན་བྱས་ཆོས་ང་བོད་  
ཁྱགས་མེད་པར་ཁོང་ལ་བཀག་འགོག་ཕྱེད་བསམས་ཀྱང་། ཚུལ་དེ་དག་  
གིས་ད་གཟོད་སྐྱེས་སྤྱིན་གྱི་མཆོར་སྤྱིན་པའི་མི་ཆོས་ཐ་མག་གི་བཟེ་  
ཁར་འུ་ཐུག་གིས་འཐམ་པའང་བྱ་ཐབས་ཟད་པའི་ཐབས་ཤིག་གི་ཡིན་  
པ་ཤིས་སོང་། མོང་དང་ཁ་ཁ་ཕྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར། ཆོག་དེ་བཤད་མ་  
ཐག་མོ་མགོ་སྤྱིན་ནས་དུས་སོང་། སྤྱིན་རྒྱུད་བཅེ་བཤད་ཡིན་མི་ཤིས་  
ཀྱང་མོ་རང་དུས་ཆེ་འདྲེད་བཟོད་ཁྱགས་མེད་པར་དུ་དགོས་ཤུང་། རྣམས་  
དེར་དའི་བྱས་ཀྱང་དུས་ཁོར་དང་དུང་ཁོར་ཕྱེད་ཀྱིས་དའི་ཨ་མར་བརྣས་  
བཅོས་མ་ཕྱེད་ཟེར། དངོས་གནས་བཤད་ན་ཁྱིམ་ཆང་འདྲིམ་བྱུ་ལ་དགོས་  
དོན་ནི་ང་རང་ཉིད་མ་འདྲིན་པ་ག་སྤྱིན་ཡིན་པས་ངས་མོ་རང་གི་འདྲིན་  
པ་སྤྱིན་སྤྱིན་པ་ནི་ལུགས་མཐུན་ཞིག་རེད། མོས་བྱུ་རྒྱུང་ལ་སྤྱིན་ཤུང་  
བས་ང་ཡང་ཁེར་གྱང་ཞིག་མིན་པ་ཆོར་གྱིན་འདུག། མོ་རང་འགྲོ་ཁའི་  
ཉིན་དེར་མོས་དའི་སྤྱིན་གྱི་ལུས་ལ་ཡང་ཡང་སྤྱིན་འདུག་པ་མ་ཟད་མིག་  
རྒྱུང་གཏོང་གིན་ཕྱིན་སོང་བ་འདྲེད་བས་ངས་མོ་རང་གི་མེད་ནས་སྤྱིན་  
འདོད་ཅིག་གྱིག་བསམ་ན་འདྲེད་མེད་པའང་འགག་ནས་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་  
མ་ཐོན། དག་དུ་འཛུབ་པའི་ཆར་རྒྱུད་གོ་བློད་ན་སྤུལ་དང་ཤོག་སྤྱིན་སྤྱིན་  
ན་མས་འཁྲུང་ནས་ལྡང་སྤྱིན་གྱི་ལུས་ལ་འདུག།  
ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་དའི་བྱས་ཨ་མ་མཐོང་གྱི་མེད་པས་ཅེ་ཡིན་ཆ་མ་  
འཛུལ་བར་འདྲིམ་ཞིན་ཡོད་ཀྱང་ཨ་མ་ཐག་རིང་ཐག་རིང་ལ་ཕྱིན་ཆར་  
བས་ལམ་སང་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན། ད་དུང་མཆོན་གྱང་  
གོ་མི་ལམ་དུ་འདྲེད་ཨ་མ་དྲན་གྱིན་ཡོད་པ་འདྲེད་སྤྱིན་ཨ་མ་ཞིས་འདོད་ཀྱིན་འདུག།  
ཉིན་གང་ང་ལ་དག་པར་འདྲིམ་ཞིན་ཡོད། རྣམས་དེ་དག་དུ་དའི་སྐྱེས་  
ལ་མེ་སྤར་བ་བཞིན་བྱང་ཁ་ལག་པས་བསྐྱེས་ཤིང་དབུགས་གཏོང་གིན་སྤྱིན་  
གྱི་ཕྱོགས་ཀྱིན་ཡོད། སྤྱིན་འགོར་རིས་སྤྱིན་པའི་བྱུ་ལ་ནད་ཅིག་ཤུང་སོང་། ཡལ་  
ཆེར་ཨ་མའི་ནད་སྤྱིན་སྤྱིན་ཆ་མི་བཤད་ལམ་ལག་ཀྱང་མི་བཟུང་བར་ང་  
མཐོང་ཆེད་གྲ་སྤྱིན་འདྲིན་ལ། མཆོས་མེར་གསལ་པོ་མི་ཐོས་པའི་ཆོག་  
འགའ་བཤད་ཀྱི་འདུག། ང་སྐྱེས་འཛུབ་ནས་སྤྱིན་ཁང་དུ་བསྐྱེན་ན་འདྲེད་  
སྤྱིན་པ་ཆོས་ནད་དེ་ནི་ཁོང་ཆོས་ཤིས་ཀྱི་མི་འདུག་གསུངས། ཆ་བཤད་པར་  
པའི་རྣམས་ངས་ཨུ་རྒྱས་ཀྱིས་དག་པར་ཁོ་ལ་བྱས་ཀྱིན་ཡོད། ཆས་



ན་ཟུག་ཅིག་གིས་ཕྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་དངངས་པ་དང་རྒྱལ་གཞི་འདུག་ངས་  
ཨ་ཙོར་ཅིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐབས་ཁོའི་མ་ཞེ་དང་མཁུན་པ་འདྲ་བའི་ཁྱེད་གིས་  
ཁྱེད་ཀྱི་ཕ་མ་ལ་འདྲི་བ་དང་ངས་ཀྱིས་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཕ་མ་ལ་འདྲི་བ་དང་  
ཕ་མ་སྐྱུ་ལ་བཞིན་ཕྱི་མིང་ནས་བཟུང་དེ་དུ་སྐད་ཅུ་པ་ཡིན། མཇུག་མཐའ་  
གནས་སྐབས་དེར་ངའི་ཕྱི་མིང་མཐའ་མཆི་མ་འཁོར་དེ་ང་ལ་ནག་རིག་  
རིག་བརྟམས་བྱུང་། ནག་རིག་རིག་བརྟམས་བྱུང་།” རོན་གྱུ་བཞེས་པ་  
བྱུང་དུ་བྱས་སོང་། ཁོང་མལ་ཁྱི་ལས་བབས་དེ་ངའི་ཕུས་མོར་མགོ་བོ་དེ་བ་  
བཞིན་“ངས་ང་རང་གི་ཕྱི་མིང་བཅད་སོང་། དང་ཐོག་ནས་ངས་མོ་  
རང་གི་སྐད་ཆར་ཉན་ཡོད་ན། ངའི་ཁྱི་མ་ཆང་འདི་ལྟར་བརྟམས་དོན་མེད་  
ཡ།” ཞེས་སྐད་ཅུག་གིན་འགྲེལ་བྱུང་། དུས་དེར་ངས་ཁོང་ལ་མེམས་  
གསོའི་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མ་ཐུབ་ལ་དེ་བས་ཀྱང་དེའི་རྒྱུ་  
ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱང་འདྲི་མི་འདོད་པར་གྱུར།

ཁྱེད་ཀྱི་ཐག་སྒྲུ་ལས་གྲག་འགྲེལ་ཅི་ཡང་མེད། ཁོང་གིས་ང་ལ་གསུང་  
སྐད་བརྒྱུན་གྱིན་མི་འདུག་ ངས་དཔལ་བྱུང་དོན་གྱུ་བཞེས་པ་ལས་སྐྱོར་ནས་  
ཉལ་བྱིས་པ་བརྟམས་སྐབས་ཁོང་ལ་ཆོར་ཤེས་མེད་པ་ལྟར་གྱུར་ཅིང་། མཁྱིག་  
མའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལྟ་དུས་མཆོན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྐུ་མ་པ་རེད། ངས་ཁོང་  
ལ་གྲེས་ཆོག་འགྲེལ་བྱས་ཀྱང་ཁོང་གྲགས་འགྲེལ་ཅི་མ་ཡང་མེད་པས་ང་  
ཕྱིར་རང་ཤག་དུ་ལོག་ཅིས་ཀྱིས་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཐོན་པ་ན། ནམ་མཁའ་སྤྱོན་  
ནག་འཁྱིགས་དེ་སྤྱོད་དམར་འཁྱུག་ཅིང་། རྒྱུ་ལ་གནན་པའི་འཁྱུག་སྤྱོད་  
པའི་མགོ་བོ་འདྲ་གས་ལ་ཉེ་བ་ལྟར་གྱུར། སྤྱོད་དམར་འཁྱུག་པའི་ཁྱོད་  
དུན་རམས་ལའི་ཁྱེད་ཀྱི་གངས་ཀྱི་དེ་མཁའ་མཆོམས་རེར་མཆི་རྒྱུ་ལོ་  
གྲེས་གཅིགས་ཤིང་། མཆོམས་རེར་གཏོར་གཟུགས་ཤི་བཞིན་ང་ལ་གནས་  
ནས་འོང་གིན་འདུག་ འདྲི་བ་སུ་མཆོན་མོ་འདིར་སྤྱོད་དམར་དང་  
དུ་ཞགས། ད་དུང་མེ་ཕྱོད་འཆེད་པའི་སྤྱོད་ནས་ངའི་མགོ་བོ་ཀེང་རུས་ལྟར་  
དཀར་སེང་སེང་དུ་གྱུར་བ་འདྲ།

ཡུལ་ཆོས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད།  
གཏི་གཏུ་ལུ་ཡུལ་ཆོས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད།  
ཀྱེད་ཀྱི་ཕ་མ་ལ་འདྲི་བ་དང་ངས་ཀྱིས་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཕ་མ་ལ་འདྲི་བ་དང་  
ཕ་མ་སྐྱུ་ལ་བཞིན་ཕྱི་མིང་ནས་བཟུང་དེ་དུ་སྐད་ཅུ་པ་ཡིན།

ཡུལ་ཆོས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཉིང་བཅུད།

# མཆོད་ཡོན་སྒྲིབ་པ་ལྟ་པའི་གྲུ་

(ཟུར་སྒྲིབ་།) མེར་སྒྲུལ་སྒྲུལ་པ་བཟང་གྲགས་པ་བྱ་མཆོ།

དམིགས་མེད་སྤྱིང་རྩེ་མཐའ་ཁྲམ་སྒྲོམ་ན་མཐོང་གཙུག་ལག་ཅུང་གིས་ཕྱེས།  
 སྤྱིང་གསུམ་དབྱགས་དབྱུང་བྱུ་བ་ཐ་དག་ཕྱང་ན་མེད་པའི་རྒྱུ་འབྱུང་བསྐྱབས།  
 ལུལ་བྱུང་མཁྱེན་ཡངས་རིག་པའི་གར་སྒྲུགས་འཁོར་ལོ་གསུམ་གྱི་བྱ་དུ་བྱས།  
 སྒྲིབ་བྲལ་བསྐྱབས་གསུམ་མཆོན་དཔེའི་མེད་ཀྱི་སྤྱིང་ན་རྟེགས་པའི་མཛེས་རྒྱུ་དཔལ།  
 སྒྲོན་མཆོན་ན་མ་མཁའི་མུ་དྲིག་ལ་ཡང་སྒྲིངས་པ་མཛོན་སྒྲེར་ཟས་གཙང་སྤྲས།

དབང་གཞུ་འཇའ་ཆོན་གོས་དར་མཁའ་ལ་བྱས།  
 རྒྱབས་ཆེན་ཐུགས་བསྐྱེད་ཅུ་བ་བརྟན་པོར་ཚུགས།  
 བཅོ་ཐུའི་ཉ་གང་ཟུ་བའི་པི་ཐང་འཛིན།  
 ཨ་ཡིག་ཤེས་རབ་མཆོག་སྒྲུལ་ཡིད་འཕྲོག་ལ།

རྩིང་ཕྱེད་ཆོག་ཕྱེད་དོ་གལ་མགུལ་བའི་བྱ་ན།  
 སྤྱང་ཆར་གསོས་སུ་གདོབས་པའི་ན་བུན་བཞིན།  
 དགེ་བཅུའི་དྲི་བཞོན་ཤུགས་འཆང་གར་སྒྲུབས་བཅས།  
 མཉེས་གཤིན་རྒྱན་ཆགས་རི་པོ་ཆར་དུ་བཅུན།

རྟེགས་ཐུན་འཇམ་དཔལ་ཁེངས་པ་བསྐྱེལ་བའི་བད་ཐབས་སུ།  
 ཟབ་དོན་རིག་ཕྱེད་ཟུ་རུ་ཡེན་པའི་སྤྱ་དབྱངས་གྱི།  
 སྤྱ་མཁའ་དཔལ་གྱི་སྤྱེམས་པར་གང་གི་འཛོ་སྤྱུག་ནི།  
 ཐར་འདོད་ཡིད་ལ་དང་བ་འདྲན་པའི་ཐུགས་ཀྱར་གྲུབ།

སྒྲུལ་ཐུན་ཀྱུ་མུད་འདབ་སྤྱོད་གྲོལ་བའི་གཉིན།  
 བཅོ་ཆེན་རྒྱག་བསམ་བྱལ་བ་བྱ་མཆོའི་དཔལ།  
 རིས་མེད་སྤྱིང་བཞིའི་སྤྱིང་མཐར་འབབ་པའི་ལྷང་།  
 ཨེ་མ་དུས་མཐའི་རྩིགས་ཐུན་སྤྱིང་ལ་སེམ།

སྤྱིང་ཞིའི་མཆོད་སྤྱོད་སྤྱན་སྤྱན་པའི་མཛེད་འཕྲིན་གྱིས།  
 ཐུགས་བསྐྱེད་ཞོ་གསར་ལན་བརྒྱར་བསྐྱབས་པའི་གདེངས་ཀ་ལས།  
 འཇིག་རྟེན་དགེ་བཅུའི་གཡས་འཁྱིལ་དུང་གི་རང་སྤྱ་འབུམ།  
 ཅི་དགར་སྒྲུལ་པ་བཟང་ན་པའི་དཔྱིད་གྱི་གསོས་སུ་བཞད།

སྤྱིང་བཞི་གཏམ་གྱི་སྤྱིན་ལེགས་གྲོལ་མཛེད་པའི།  
 སྒྲུལ་ཐུན་ཕྱེད་པའི་བདེ་འབྱུང་གཙུག་གི་ཟུ།  
 རིས་མེད་ལུལ་བྱུང་སྤྱིང་འདོའི་རིན་ཆེན་བྱ་ན།  
 འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་དཔལ་སྤྱུག་དྲང་སོང་མཆོག།

བརྟན་གཤེའི་ཤེས་བྱའི་འདབ་སྤྱོད་ཅེགས་པའི་སྤྱབས།  
 རང་དབང་ཞི་བདེ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་སྤྱོད་དུ།  
 རྒྱལ་གྲོལ་མཛེས་རྒྱུག་ལོངས་སུ་འཕུལ་གྱི་སྤྱི།  
 དཔག་བསམ་མཆོད་པའི་རྟེན་དེར་སྤྱིང་ནས་གུས།

བསྐྱན་འཛིན་དུར་སྤྱིག་མཆོམས་སྤྱིན་གསར་པའི་དཔལ།  
 བྱ་མཆོའི་གོས་ཅན་མཐར་ཡངས་སྤྱིང་པའི་མིག།  
 ཡོན་ཏན་འོད་དཀར་མཆོན་དཔེའི་ཡང་ཆོ་རྩིགས།  
 མི་ཕྱེད་དད་པའི་ཁུ་གཏེར་གཙུག་ན་མཛེས།

གང་སྐྱེ་ཉི་ལེན་གསུང་བ་གསུང་བའི་ལོང་།  
ལེགས་བྱས་སྙན་འཛེབས་རྒྱུད་མངས་སྤྱི་ལོང་དབངས།  
ཡན་བདེ་བྱ་ཆེར་བྱགས་ཀྱི་མེད་ཀྱི་འཛེབས།  
དད་དམ་གཙང་མའི་བཞིན་གྱི་དཔལ་དུ་གར།

ཉལ་ཉེན་འབྱུང་གསེར་གྱི་བང་རིམ་མཐོ།  
སྒྲིམ་འབྲས་རྩ་གྲུང་བཏན་པོར་ལོངས་སྤྱོད་བརྟེས།  
སྤྱོད་པ་འཆོ་མེད་མཐུད་བང་གཉན་པོའི་སྒྲིབས།  
མངོའ་བརྟེའི་མཐུན་སྒྱུ་ཁྱེད་རིང་དུ་བསྐངས།

བདེ་འབྱུང་གཙུག་ལག་ལས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་གྱི།  
བདེ་སྒྲིང་བྱུང་འཕྲུག་དཔལ་ལ་སྤྱོད་པའི་སྒྲོ།  
བདེ་མཆོག་གསུང་རབས་ཕྱི་མོའི་སྐར་ཆོགས་ནི།  
བདེ་བླག་གཏམ་གྱི་བསྐྱབ་གསུམ་ཁེངས་པར་བྱས།

འཇམ་མགོན་ལུགས་བཟང་གསེར་གྱི་རྩ་བོ་ཆེ།  
གགས་སྙན་རྩ་འཕྲུལ་བྱགས་ཀྱིས་བདུང་བན།  
འབྲུམ་ཕྱག་སྐྱེ་དགའི་གྲུབ་མཐའི་ཀྱུ་མུད་ཆལ།  
རིས་མེད་སྟིང་ལ་དགའ་བདེའི་གསོམས་སུ་འབྱེལ།

བྱུང་པར་དེང་རབས་ནམ་དཔྱིད་ལྟ་ལམ་ངོགས།  
འཕྱར་ཤིང་གཤོག་ཙམ་སྟེམས་པའི་སྒྲིམ་གར་གྱིས།  
ཕྱོགས་ཀྱན་སྒྲིང་བཞིའི་ཁྱོན་ལ་མངོན་ཉལ་ནས།  
མཁས་དགའི་ཐབས་ལམ་སྤྱོད་ལ་དབང་སྐྱར་མངོན།

སྐྱེ་ཆོགས་འཛིག་ཉེན་སྐྱེ་དགའི་འཛིན་མ་རུ།  
རང་བྱུང་བདེ་ལ་བའི་ཁྱེད་ཁམས་ཀྱི་མཆོའི་རྒྱབས།  
དེ་ཡི་ནང་ནས་བྱུང་བཏན་དགའ་བའི་ཆལ།  
མཁས་པའི་མགོན་སྐྱར་བསྐྱགས་པའི་བྱན་དུ་བྱས།

དགེ་སྤྱོད་ལྡང་ལྷག་དཔྱིད་ཀྱི་ཁྱེད་མ་རུ།  
ཕྱ་མེན་སོན་མ་ལོག་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱིས།  
ཡུལ་ཁམས་བདེ་བར་དགྲགས་པའི་ཁྱག་རྒྱན་ལས།  
གངས་རིའི་ནམ་དཔྱིད་གཟེ་མདངས་ལལ་བར་བརྩོན།

ལུགས་བྱུང་འཁོར་ལོ་སྐྱར་བའི་སྟིང་སྒྲིབས་ཀྱིས།  
གཏན་བདེའི་སྒྲིག་ལ་ཆོལ་བའི་ཁྱེན་གྱི་མཐའ།  
ཐབས་ལམ་ཤེས་བྱའི་སྐར་སྟིང་བརྒྱུམ་པའི་སྒྲོང་།  
ས་གསུམ་སྒྲིབས་ཀྱིས་གཞལ་བས་བེལ་གཞོན་མངོན།

མཐུན་སྒྱུ་དབྱར་གྱི་སྒྲིན་ཞོ་ཆེར་དགྲགས་པའི།  
མངོའ་མཐུན་བྱེ་བའི་མེད་ཀྱི་སྐར་ཆོའི་ཆར།  
བར་མེད་ཕྱོགས་སུ་བྱེའི་པའི་ཆེད་འཛོའི་གར།  
འཕྲིན་ལས་འདབ་སྟིང་བེད་འབྱེའི་སྒྲིབས་སྒྱུལ།

བྱུལ་ཀྱན་མངོས་ཞལ་མངོན་དགའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི།  
བསྐྱབ་གསུམ་ནོར་བུའི་ཁམས་ཀྱི་སྟོན་ཡངས་སུ།  
གསང་གསུམ་དཔྱིག་གི་མངོན་ལ་མངོའ་བརྟེས་པའི།  
མཆོད་སྐྱོན་མི་བཟད་གཏེར་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་གཏམས།

བཟུ་ཕྱག་རིག་པའི་གནས་བརྩའི་དོ་གལ་བྱན།  
གཞུང་བཟང་ཕུན་ཆོགས་ཉེན་འབྱུང་གཏམས་པའི་མཆོར།  
གསེར་མིག་འཕྲུག་འཕྲོས་གཤོག་རྩལ་གྱིས་བླའི།  
ཉིན་མཆོན་འདའ་བར་དགའ་བའི་ཆངས་སྤྱོད་མཐོས།

སྤངས་ཉོགས་བཟད་དོན་བྱ་ཆེར་མི་རུབ་པའི།  
ངོ་མཆར་དུ་ཀྱུ་ལ་ཡི་མཆོན་སྙན་གོས།  
སྤྱོད་པའི་ཆེ་རུ་གཞལ་བའི་དགའ་བདེའི་དཔལ།  
རྩ་བའི་བྲིག་ལེ་སྤྱུང་མངོས་པའི་བྱན།

གཞན་པོ་དོན་ལོད་ཞགས་པའི་འཕྲུལ་འཕྲུལ་གྱིས།  
 རྒྱ་ལྟུང་སྐྱོད་པའི་མངའ་ཐང་བདེ་དགའི་སྐད།  
 བཅེ་ཆེན་སྤྱོད་དཀར་དགོད་པའི་ལྟུང་ཡངས་ལས།  
 དམ་ཆོས་བདུད་ཅིང་ཞལ་སྤྱོད་སེན་རྒྱ་པ།

ས་རྒྱུད་བཀྲ་ཤིས་དགའ་མཚན་དཔལ་གྱིས་བྱ།  
 གནམ་ལ་ལྷགས་ཟུང་ཉི་མའི་རྒྱ་བཅེན།  
 བར་སྤང་ཕྱགས་བཅུད་ཁོར་ལྷག་སྤྱོད་དགའི་ཆལ།  
 དགའ་བདེའི་ལོངས་སྤྱོད་དབྱར་གྱི་སྤྱོད་ལྟར་དོ།

ཕུལ་བྱང་མཚན་དཔེའི་དཔལ་འབར་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་གས།  
 རྒྱ་གས་པའི་གསང་གསུམ་ཐིག་ལེད་རྒྱ་དུ་མངས།  
 མངས་པའི་རྒྱ་མིའི་རྒྱ་མངའ་ཆོས་ཀྱི་གཙོ།  
 གཙོ་བོ་འགྲོ་བའི་དོན་ཆེན་བྱེད་པར་ཤོག།

སྤྱོད་གསུམ་མཚན་དཔེའི་བཞེན་རས་རྒྱ་ཤེལ་ཁམས།  
 མི་འགྲུར་བདེ་ཆེན་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཞེངས་ཤིང་།  
 རྒྱར་བཅས་འགྲོ་བའི་གཙུག་རྒྱ་སྤྱོད་པའི་ཅེར།  
 མཉམས་གཤིན་མཚན་པའི་འདབ་སྤྱོད་ཆར་དུ་རྒྱེས།

དང་གི་ནག་ཕྱགས་དགའ་ལྟུང་དཔུང་འཕྲུག་ཆོགས།  
 རྒྱ་གས་དུས་སྤྱོད་དམན་རྒྱ་ལྟུང་འཕྲུར་བའི་གར།  
 གང་ཞིག་རྒྱ་གསུམ་འཕྲུག་ལས་རྒྱ་པའི་ཅེར།  
 ཐབས་ཤེས་དབྱར་རྒྱ་དཔུང་ཅེར་འཕྲུག་རྒྱ་པ།

བདུན་གསུམ་བགྲང་བྱའི་ས་ག་ལྟུང་པའི་ཆོས།  
 དཀར་ཕྱགས་རྒྱ་སྤྱོད་མངའ་དགའི་ཁད་ཀྱིས་གསོས།  
 རྒྱར་རྒྱར་སྤྱོད་བཟུང་བའི་དབྱངས་རྒྱ་པས།  
 ཆོས་སྤྱོད་གཏམ་བཟང་བྱང་རྒྱ་པའི་ཅེར་སྤྱོད།

རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་གཏམ་འགྲུང་བག་རྒྱ་པའི་ཅེར་གྱིས།  
 པས་ཤོད་རྒྱུད་ལ་མི་བཟང་རྒྱུ་པའི་བྱིསས།  
 མི་བསྐྱོད་རྒྱུད་གི་མགོ་རྒྱུད་སྤྱོད་པའི་གཉེན།  
 རྒྱ་བསྐྱོད་སྤྱོད་གི་ཀ་བ་བཟུང་པོར་གནས།

(དབྱེད་ཆོགས་བཅད་གཉེས་པའི་གསལ་བྱེད་སྤྱོད་རྒྱ་པའི་ཅེར་  
 དཀར་བ་)  
 ཞེས་པ་དཀར་ཕྱགས་མངའ་པར་དགའ་བའི་རྒྱ་བཟང་པོའི་ཉིན་  
 རྒྱར་བ་དགའོ།



[illegible]

ཐག་རིང་འཛོལ་མེད་དར་ལུང་རྩ་ལ་གསང་གཏམ་སྤིང་གི་ཤ་ལམ་ལྟ།  
འདྲགས་འདྲོད་ཐོ་རངས་འགོག་དང་བྲལ་བས་ཁྱོད་ཀྱི་ཆེ་ལམ་ཞིང་ཁམས་བསྐྱབས།  
བསྐྱལ་བ་གང་དུ་བཏབ་པའི་ལས་ཀྱིས་སྐྱལ་མའི་ལྷག་ཚན་རབ་ཚ་བས།  
སྐད་ཅིག་ཁྱོད་ཀྱི་གམ་ལ་མ་བཅུར་གྱི་ཡིང་བདག་གི་བདེ་བ་སྤོང་།

སྤུལ་བརྒྱ་དྲུག་བརྒྱ་བཀྲང་བུ་འཁོར་ལོ་ཡན་གསུམ་མཛར་བའི་དུམ་པའི་ངག།  
མོར་གསུམ་སྟན་ངག་འབྲིག་མེད་གཞུ་ལས་དང་ཆོག་སྟེང་གདམ་སྟེང་པོའི་མདའ།  
ཡན་ཅིག་འགྲུལ་བས་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཡིད་ནི་བའི་གནས་ལ་བར་གཙོད་པས།  
ཉོན་མོངས་སྨིག་སྦྱབ་འདག་པར་གྱུར་ཅིག་བདག་གི་བསྩེ་མེད་སྤྱབས་གསུམ་མཁུར།

ལེགས་པའི་སྤང་འབྲས་མཐའ་རུ་འབྲམས་པས་བརྟེན་འདོད་ཆོག་གི་སྤྱི་ཙམ་གང་།  
དཀར་གསལ་མེ་མོང་གང་དུ་མངོན་པའི་རེ་པའི་བློ་རྒྱུད་གིས་བདས།  
དེ་ཕྱིར་དབངས་ཅན་རྒྱུད་མངས་དྲེལ་ལ་སྤོབས་པའི་སྤྱི་ལུ་མི་འབྲུག་མོད།  
འདི་ཙམ་བཀོད་པ་རྒྱན་རིང་ཁྲར་བོ་ཡབ་པའི་བདེ་བཞིན་ལ་བསམ།

དཀར་དམར་རྩེ་གི་མཐུ་ལས་གྲུབ་པའི་གཞུག་གོང་ས་བཅས་ཡུང་པོ་འདི།  
 མེམས་གི་བྲན་གཡོག་གཅིག་ཏུ་ངེས་པས་སྒོ་གསུམ་བུང་བཅིང་གི་ནི།  
 རྩི་བཟང་ཆ་ལ་གྱི་ར་བར་ཚུད་ཀྱང་ཆོག་གསུམ་དབང་ས་གི་གདངས་མ་འགྲུགས།  
 འོན་ཀྱང་དགན་གསུམ་གྲང་ངར་མི་བཟོད་པ་དེན་པའི་མིག་ཚུ་ཁྱོད་ལ་བཞུར།

ཚུལ་ཁྲིམས་ནམ་དག་དུར་སྒྲིག་མཛུགས་ལྟན་ན་བཟའ་བཟང་པོ་ངས་མ་གོ་ན།  
 ཆགས་ཞེན་ལ་སོགས་ལས་སྒྲིབ་དག་པའི་བསོད་ནམས་རིམ་བཞག་ལ་མེད།  
 འཇིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་ཇི་བཞིན་ཐུན་མོང་བདེ་བ་བདག་ལ་འདྲ།  
 མི་འདོད་བཟོད་ནང་གི་སྒྲིག་པ་དཔུལ་བའི་སྒྲགས་སྒྲིག་ཨ་ཆ་མ།

ཡུན་རིང་འཆོ་བའི་རྩ་ཐང་སྤེང་ནས་མིག་ལམ་འབྲུག་པའི་ལུ་གུ་དང་།  
 བྲལ་བའི་རྩ་ཐང་ཨེ་མ་དཔེན་ལ་ཁེར་རྒྱུ་མ་མོའི་འབའ་སྒྲ་ཡིས།  
 རོར་འཛིན་ཡངས་པོའི་སྤྲོད་བཅུད་གང་གིས་སྤྲོས་པའི་བཞིན་གྱི་སྤྲོད་ཕྱིས་པའི།  
 འཇིག་རྟེན་སྤང་བཟོའི་འདྲ་རེད་དམ་མི་ལམ་ནང་གི་རྩ་མོ་ལགས།

ཐམས་ཅད་མ་གྲུབ་བདག་གིས་སྤོང་བས་ཁུ་བྱུག་བདག་གི་བྱང་ཆོག་ལ།  
 རྣམ་པོ་རིག་མཛུགས་རིམ་བཞག་ལྟར་ཡང་ཡིད་ཆེས་ལུ་མོ་མི་རྟེན་ན།  
 རྟོག་གྲུར་ཆོས་ཀྱི་མངལ་ལམ་སངས་པས་མི་མཐུན་ཆོས་ཀྱི་སྤྲང་བརྟན་ཀྱན།  
 རེ་འདོད་ཚུ་སྤྲིན་རྩོ་རུ་འབྲིག་པས་སྤྲིག་གི་རྒྱན་མཆོམས་རྒྱགས་རྒྱས་བསྐྱངས།

བདག་གི་མཆོན་མོའི་སྐར་ཆོགས་འོག་ན་གཅིག་བྱུང་བའི་མིག་ཚུ་དང་།  
 ཉིན་གྱི་གསུམ་ཆ་ཁྲིད་ཉིད་འཆོ་ཞིང་རབ་ཏུ་རྒྱུད་པའི་སེམས་པ་གཉིས།  
 ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་མི་ལུས་འདི་ཡི་མདེ་སྒྲིད་ཡིན་ན་བདག་གི་ནི།  
 བརྟེ་བའི་རྩ་རྒྱ་ཐམས་ཅད་མཆོད་ཅིང་བར་ཆད་སེལ་ལ་རབ་བྱུང་བསྐྱབ།

ད་ད་ད་ད་གང་མོ་ཤོར་བའི་དུས་ཀྱི་བྲན་བསྐྱལ་སྒོ་བྱུར་ཞིག།  
 ཡིད་ཀྱི་གཏིང་ནས་རྩྭ་རྩྭ་བྱུང་བས་སེམས་ཀྱི་ཕོ་ཉ་རྒྱུར་བཀྲུག་ཆོ།  
 རང་སེམས་འཆོལ་བའི་ཆོག་གི་རོ་ལ་འཆོ་འདོད་ཆོར་བ་གང་ནས་མེད།  
 དེ་ཕྱིར་རང་སེམས་རྣལ་དུ་ཡབ་ནས་དམ་བཅའི་ཆོག་དག་བདག་གིས་སྤྲོས།

དེ་འདྲ་ལན་མང་འཆོལ་བའི་བདག་སེམས་རིང་བའི་ས་སྤྲོགས་གང་སོང་ཡང་།  
 མི་མཐུན་རྣམས་འགྱུར་ཁོག་ཏུ་བཅངས་གིང་ལ་རབས་ཆོས་ཀྱི་མཐར་མ་འབྲུམས།  
 དེ་བཞིན་བསྐྱེད་བརྟེ་བའི་རྩ་གཅིག་བསྟན་འཛིན་བདག་གི་རྩ་མོ་མཆོག།  
 ཁྲིད་ཉིད་མཆོད་ཅིང་ཕོ་ཆོད་ཐུབ་ལང་ཡིག་ཡར་དམ་གཡུང་དུང་འབྲིལ།

# མངོད་རྩིས་ལུ་ཏུ་མ་ཕ་ར།

(མེ་རིམ་གསུམ་པ།) ངག་དབང་དེ་མེ།

སྒྲིགས་ལྡེའི་མེ་སྤྱངས་རབ་དུ་འབར་བའི་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅིའི་ལྷེ་བནས།  
ཆོ་རབས་ཕྱང་བར་ལས་འབྲེལ་བརྒྱད་པའི་མགོན་སྤྱབས་དཔུང་གཉིན་པད་དཀར་འཆང་།  
བརྟན་འགྲོ་སྤྱི་དང་གདོང་དམར་བོད་མིའི་ཉམ་ཐག་ངང་ཆུལ་དགོངས་མངོད་ལ།  
མེ་མིགས་དེ་རྩིས་སྤྱི་ཡོགས་དཔག་ཡུང་དྲུང་ཁམས་སུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

སྒྲོ་ཕྱོས་སྤྱི་བ་གཉིས་པ་མཐར་བསྐྱད་ཅིང་དོན་གཉིས་དགའ་མ་ཚུར་ལ་བསུས།  
བཟང་པོའི་ཡིན་ཏན་ཉ་གང་ཟུབ་སྤྱི་དཀྱིལ་འཁོར་མངོན་པར་སྤྱུམ།  
ཀྱུ་ཆེན་འཛིན་མའི་ལྷེ་བར་འཕྲོས་པའི་ཁྱེའུ་དཀར་པོའི་མཐུ་སྤྱོད་བས་བཅན།  
མཚོ་བྱང་རྩ་མོའི་རྒྱུད་མངས་རྟན་དུ་གང་གི་མངོད་པའི་སྤྱུ་རྒྱུང་ལེན།

གདོང་དམར་བོད་མིའི་བསོད་ནམས་ཉི་གཞིན་སྐལ་བཟང་གིང་རྟམ་འབྲེན་པའི་ཆོ།  
རྣམ་འབྱུང་ས་པོ་འབྲུག་གི་ལོ་ལ་མདོ་ཁམས་ཀོང་རའི་འཛིན་མའི་གཞིར།  
རིགས་བཟང་ཡབ་ཆེན་ཨ་འབྲུག་གང་དང་ཡུམ་མཚོག་པ་སངས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱས།  
མཆར་སྤྱག་མཆན་དཔེའི་གཟི་དཔལ་ངོམས་གིང་བོད་འབངས་ཀྱན་གྱི་མགོན་དུ་ཕྱོན།

གངས་རིའི་ཅེ་མོར་ཟུ་འོད་ཕྱག་པས་ངོ་མཆར་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོགས།  
བར་གྱི་སྤང་རིས་གོས་ལྡང་གྱིན་ཞིང་ནགས་རི་སྤྱག་པོའི་བྱ་འོག་ནས།  
དགེ་བསྟེན་ཆོས་གསུམ་གཞི་བདག་གཉིན་པོས་སྤང་ཆེན་མོད་རིའི་འཁོར་རྣམས་སྤང་།  
ཀོང་རའི་སྤེ་དགོན་སྤྱི་མེར་ཀྱན་གྱིས་ཞི་བདེའི་འཚོ་བ་དོན་དུ་གཉིར།

མང་དུ་དུ་བ་འཁོར་བའི་ཀྱུ་མཚོ་ཨེ་མ་འདི་འདྲའི་ལུ་མཐའ་ཡས།  
མ་རིག་སྤྱིང་རྩི་འཛིག་རྟེན་པ་རྣམས་རང་འདོད་ཀྱི་མ་ཆུ་སྤྱགས་དང་།  
ཐུབ་པས་བྱང་ཆུབ་མངོན་དུ་བསྐྱེད་ནས་རང་དོན་དཔུལ་བ་མེ་རུ་བསྟེགས།  
ཀྱི་དུད་བསགས་པའི་ལས་སྤྱི་བ་བྱང་འགྱུར་སྤྱབས་གནས་གསུམ་གྱིས་ཕྱིན་རྒྱུ་སྤྱོད།

ཆེ་རབས་ཐེང་བའི་བསོད་ནམས་ཤུགས་ཀྱིས་སྒྲིག་སུམ་དགེ་བའི་ལས་ལ་ཆགས།  
 ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀྱི་ཐུགས་བརྩེའི་ཤུགས་ཀྱིས་གང་སྐྱི་བདེའི་བདུད་ཅིར་ཆགས།  
 གཞན་ཡན་ཀུན་སྒྲིང་དཀར་པོའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཞི་བའི་གྲོང་གི་གནས་ལ་ཆགས།  
 དེས་འབྲུང་བྱང་མེམས་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱུ་ཏེ་དོན་གྲུབ་སྒྲིང་དུ་ཆོས་སྒྲིང་ཞུགས།

ཁྱེས་པའི་སྒྲིང་གར་གང་དུ་འང་མ་འཁྲབ་སྟོན་གོམས་བཟང་པོའི་བག་ཆགས་ཀྱིས།  
 སྐབས་འགྲོ་ལས་འབྲས་བདེན་བཞིའི་གནས་ལུགས་ཀུན་རྟོག་མེ་ལོང་དོགས་ཡངས་སུ།  
 སྒྲིང་གས་སྒྲིབ་པའི་ནག་ཅོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་ཉིད་དུ་འཆར་བ་ཡིས།  
 བསྟན་དང་སྟོན་པར་ཤེས་ནས་དད་པའི་གཡོ་མེད་རྩ་བ་རྩེང་པར་རྟེན།

དམིགས་ཐུགས་སྒྲིང་དུ་སྡེ་དགོན་སྐྱུན་ཉེའི་འཁོར་ཆོགས་ཀུན་དང་ཞལ་གྱེས་ཏེ།  
 སྐུ་རིང་རི་རྒྱང་གཡང་གཟར་བྲག་རིང་དེལ་ལག་ཁྱུ་ཡི་རོགས་ཡན་ལོག།  
 དཀར་སྐྱུ་སྒྲིང་གཉིད་ལམ་གྱི་འཛིགས་དང་ངས་སྐྱབས་ཉམས་ཆེན་པོས་བཞུལ་བྱས་ཏེ།  
 མདུན་མ་སྒྲིང་གི་ཁྱུ་མཆོག་གང་གི་མཛད་པའི་ཆུ་གཏེར་ཅ་སྒྲིང་འཁྲུག།

ཆོགས་གཉིས་མཆོ་ཆེན་ལེགས་པར་བསྐྱབས་པས་དལ་ཏེན་རིན་ཆེན་གང་གིས་རྟེན།  
 རྟེན་དཀར་འཛིག་སྒྲིང་གནས་ལུགས་རྟོགས་ཤིང་དལ་འཁྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་བའི་ཕྱིར།  
 སྒྲིང་པ་འཁོར་པའི་སྒྲིང་མཚང་མ་ལུས་རིག་པའི་སྤང་གིས་ལེགས་འཇལ་ཏེ།  
 དེས་འབྲུང་བསམ་པའི་རྒྱགས་ཕྱེ་ཐོགས་ཏེ་དབྱས་ཕྱོགས་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་སར་བསྐྱེགས།

དེ་རྒྱུ་དུས་ན་ཀོང་རའི་སྐྱུ་མེར་ཉོན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིང་།  
 སྐྱུ་ཆེ་མཛད་འཕྲིན་མཁའ་མཐར་ཁྲུབ་པའི་སྒྲིང་ལམ་ཕྱེ་བའི་དབྱངས་ཏེ་རྟེན།  
 ཆོས་སྐལ་དཔེན་པའི་ཀོང་རའི་ཡུལ་དེར་དམ་ཆོས་སྒྲིང་བྱེད་ལུ་འཕྲུང་འཕྲུང་།  
 སྒྲིང་གས་ཐབས་ཀྱིས་གང་ལ་བཅོལ་བའི་རེ་བའི་འབྲས་བུ་སྒྲིང་ཕྱིར་སྐྱུག།

བསྐྱབ་གསུམ་འདུས་སྡེ་ཆུ་མཆོའི་བསྐྱེ་གནས་དཔལ་ལྷན་འབྲས་དཀར་སྤངས་པའི་སྡེར།  
 ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་རྟོགས་པ་མངའ་ཞིང་ཆོས་བཅུ་ཆང་བའི་དེད་དཔོན་བསྟོན།  
 དོན་གཉིས་འགྲུབ་པའི་ཐར་པའི་སྒྲིང་ལ་ལྷུང་བར་གཤེགས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས།  
 སྒྲིང་གས་རིག་པའི་གཞུང་དོན་འབྲུམ་ཐུག་གང་གི་ཐུགས་ཀྱི་བུམ་པར་གཏམས།



བྲ་རྒྱུང་དེ་ནི་མི་འགྲོ་ལེགས་ཞེས་མཁན་སྒྲིབ་ཀྱི་གྲི་ཡིད་བདུན་འཕྲིག།  
 བྲག་མཛོད་གང་དེ་འཕྲོན་ཐང་ཆེ་བའི་སྟན་གྲགས་བ་དན་རྒྱུང་གིས་བསྐྱེད།།  
 ལས་སྒྲེ་གང་དེ་ཀུན་ལས་འཕགས་པའི་ཡིད་སྟོན་སྟོང་གི་མདུན་མ་བསུས།།  
 དག་ཅན་དེ་ནི་འཆད་ཚིད་ཚིམ་པར་ཀུན་ལས་རྒྱལ་བའི་ར་གསང་སྟོན།།

དམར་པོ་ཕྱི་ཁྱིའང་ན་མཆོ་སྤྲོད་གངས་ཅན་མ་མའི་སྐྱེ་ལ་བགད།།  
ལོ་རབས་ལྔ་བཅུའི་ལོ་ལྔའི་ཕྱིང་པར་མའི་གསལ་བླ་མོ་གཞན་པ་ཉེ།།  
གཞིས་ཤེས་ཁ་ཐོར་གདུང་བའི་མཆོ་མས་གང་གྲི་བཞུར་རྒྱན་རྩན་དུ་འདྲེས།།  
ག་རུས་བཅའ་འོའི་ཕྱང་པོ་བཅུགས་པས་རི་རབ་རྒྱན་པོར་སྤྱེད་ས་པ་སྤྲོར།།

ཆོས་རྒྱན་ཁིང་སར་བདུད་ཀྱི་ཆོ་འཕྲུལ་རབ་རྩ་འབྲུག་པའི་ལོ་རྒྱུ་ཅན་༥༥  
 རྒྱགས་གཉིས་ཉི་ལྔའི་གཟི་འོད་རྒྱབ་པས་དུས་གསུམ་གསལ་གཟིགས་མགོན་པོ་ཡིས༥༥  
 ཐབས་ཤེས་བྱུང་གི་རྒྱ་འཕྲུལ་རྒྱུན་པོས་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་བལྟད་པའི་ཆོ༥༥  
 གང་ཡང་རིགས་ཞེན་སྤོང་དུ་བསྐྱེད་བཞིན་ཆོས་རིག་ལྷ་གྲགས་ཕྱིར་བསྐྱེགས༥༥

མཐོ་སྒང་འཛིན་མར་ཤས་མཚོན་སྟོགས་མདེལ་དྲག་ཆར་བཞིན་དུ་འབེབས་པའི་ཆོ།  
སྟོད་དང་བཅུད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་གོ་བཅོམ་ཀྱང་དག་ཅོད་མཁྱིམ་པ་བརྟུངས།  
རི་རྒྱུང་གསུམ་དོག་པས་བཤིས་ཤིང་བདེན་དོན་རྒྱགས་ཕྱེས་ཐུགས་གཏམས་ཤིང་།  
མྱ་ངམ་ཐང་གི་འཛིགས་སྒྲག་ཡོད་ཀྱི་ཡུད་ཀྱིས་བཞུལ་བའི་རྩ་འཕྲུལ་བསྟགས།

རང་ཡུལ་བྲལ་ཡང་སྒྲིག་དུང་མེད་ལ་ལས་འབྲས་འཁོར་བའི་འདྲེན་རིམ་བསམས།  
 ལྷ་འབྲས་ཏེན་འབྲེལ་བསྐྱ་མེད་དགོངས་བཞིན་ཆོས་རིག་སྡིང་གི་ཐིག་ལེར་བསྐྱོམས།  
 དམ་པའི་རང་རྟགས་མངོན་མཆན་མེད་ཀྱང་དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཚུལ།  
 གང་གི་གསང་གསུམ་མངོད་པའི་ཆ་གས་བྱིས་སྒྲོམ་གཞལ་བར་ག་ལ་རྩས།

མཆན་ལྟར་བསེས་གཉིན་གྲོགས་སུ་བསྒྲོན་དེ་བོས་པའི་སྡོམ་འཕར་ཡངས་པར་བྱེ།  
 དན་ཤེས་བག་ཡོད་གཉིན་དུ་བཀུག་ཅིང་བསམ་པའི་བདུད་རྩི་འཐུང་ལ་བྲེལ།  
 ལུང་རྟོགས་བརྙན་པའི་སྤིང་པོ་རྟོགས་ཕྱིར་དབྱུང་འཛིག་སློམ་གྱི་སྨན་ལ་བཞུགས།  
 ཆོས་དང་ཆོས་མིན་ལེགས་པར་འབྱེད་མཁས་ཀུན་ཀྱི་ངང་རྩུབ་མཇུག།



འབྲུང་པོ་གདོན་འདྲེའི་སྤྲོག་སྤྱིར་ཞུགས་པའི་རྩམ་གཟན་དེ་མཆོད་སྦྱོང་ཚུལ་ལ།  
ལས་འབྲས་བདེན་པའི་ཆང་ས་ཐིག་ཅིག་གིས་སྦྲར་ཡང་བདེན་རྒྱུ་མ་འདྲེས་པར།  
རྒྱ་འབྲས་འཁོར་ལོའི་སེཾྩྩྩ་དེ་ཡིས་དགེ་སྤྲོག་བཤན་འབྲེད་དཀར་ནག་དཔེ།  
བདེན་དོན་གསེར་གྱི་ཞུན་མའི་བཀའ་སློབ་ས་གསུམ་ཀུན་ན་ལྷམ་མེར་འཕགས།

ཡན་ཅིག་གང་སྐྱེ་ནི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩེ་འཕང་བར་བཞུད།  
འཇིག་རྟེན་འདི་ཡང་མུན་སྟུག་ནག་པོའི་གོས་ཀྱིས་གཤམ་གསེ་མ་ལ་དུ་གཟིམ།  
རང་རིགས་རིག་གཞུང་སྟོན་གི་ཀ་བ་རིན་ཆེན་ཕུམ་པ་ཕྲ་བ་དྲུག་ཅིག།  
འཇིག་རྟེན་འདི་ནས་ཆག་ཀྱིས་ཤོར་བ་ས་སྟངས་སྟེ་ཤོའི་གྲོང་གུན་ནི་དང་།

དལ་འདིར་ཡང་གང་གི་བྱིན་རྒྱལ་མཆོད་ཁ་འབར་བའི་དྲོད་རྒྱངས་ལས།  
 རིགས་ལམ་རྫོབ་གཉེར་ཁང་ཁེས་ཀྱི་བའི་ལྷ་ལམ་གན་མཛོད་ཆེན་པོ་ནས།  
 ལྷག་བསམ་ཤེས་འཛོན་ག་ཤོག་རྒྱུད་ཐོགས་པའི་མཁའ་རྒྱུད་དབང་པོ་བྱུང་དང་བྱུ།  
 གོ་ལ་འདི་དང་མི་རིགས་འདིའི་སྤྱད་གང་གི་དགོངས་གཞི་རྒྱལ་ཕྱིར་འཕུར།

སྤྱམ་ཅེན་གནས་ལ་སྦྱངས་པ་སྟེར་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་མཐོ་སྟོབ་ཀྱང་།།  
 རིག་པའི་དཔལ་པོ་ཁྱུ་དང་ཁྱུས་གཏམས་མི་རིགས་རིག་གཞུང་རིན་ཆེན་ནོར་།།  
 སྟོང་གི་སྟོག་པའིན་གཅེས་པར་སྦྱང་པའི་སྦྱང་ཚུལ་འདི་དག་བསམས་པའི་ཆོ།།  
 གང་གི་མཛད་འཕྲིན་སྤར་ལས་རྒྱས་སྤར་སྤར་པར་གནས་འདིར་ཕྱོན་ན་སྟུམ།།

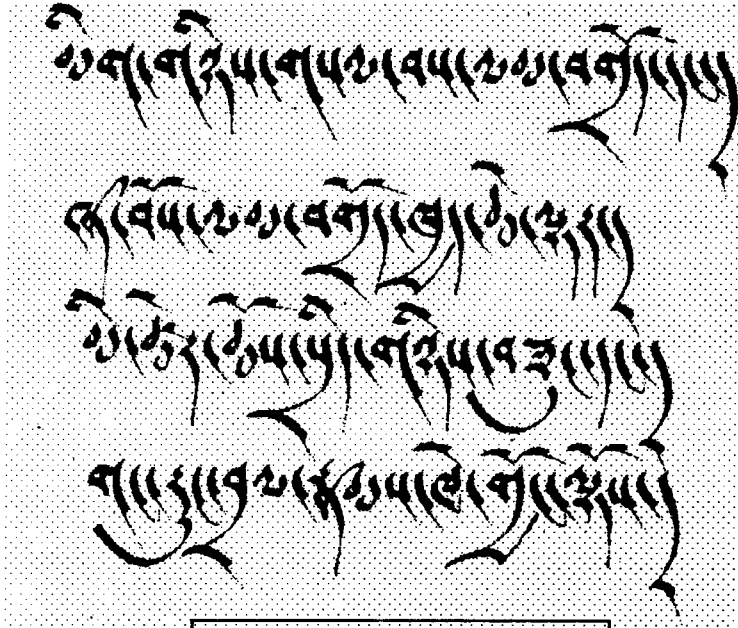
མེན་ཏེ་བོད་འབངས་བསོད་ནམས་བང་ཟིམ་མངོན་པར་གཞིགས་པའི་ཉིར་ལེན་ལས།  
གང་སྐྱུ་མངལ་ཁིང་གསུང་དབྱངས་ཐོས་ཏེ་གང་ཐུགས་སྤྱོད་པའི་ལས་སྒྲོན་ཞིག།  
སྤར་ཡང་མེད་པ་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་བསོད་ནམས་བོད་མའི་ལན་ཆགས་ཉིད།  
ཁིང་ཁམས་གར་ཞུགས་སྐྱོག་ཏུ་གྱུར་ཀྱང་བོད་མའི་ལས་དབང་དགོངས་མངོན་ཏེ།

གངགི་ལེགས་བྲས་མེད་ཀྱི་ཚུན་པོ་མི་རིགས་འདི་ལ་ལེགས་སྦྱས་རེ།  
 གང་གི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་ཁྱེད་པོ་དེ་ཡང་མི་རིགས་འདི་ལ་སྤྱད་བསྐྱལ་རེ།  
 གང་གི་འདྲ་མ་པའི་བཞིན་མདངས་དེ་ཡང་མི་རིགས་འདི་ལ་བདེ་སྦྱིད་རེ།  
 གང་གི་ཡོད་ཚད་མི་རིགས་འདི་ལ་རྒྱུག་མེད་ལས་དབང་ཅིས་མ་ཡིན།

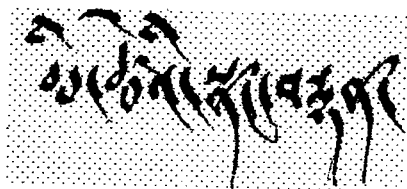
འཆད་པའི་ཡུང་རིགས་འབྲུག་སྒོང་ཁྲིར་བས་ལོག་སྒྲུ་ཆོས་ལ་སྒྲུལ་བ་དང་།  
 ཚོད་པའི་ཐལ་སྒྲུལ་མ་རིག་མུན་པའི་གཉིད་ལས་སྒོང་པའི་ལྷགས་སུ་གྱུར།  
 ཚོམ་པའི་བརྟན་བཅོས་ཕྱི་རབས་སྒྲུབའི་སྒྲུལ་སུ་གནང་བའི་བྱེད་པོ་སྟེ།  
 དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དྲིན་པོ་ཆེ་ཁྱོད་སྟེང་ནས་བྱན་པའི་གདུང་བས་མཉན།

གང་གི་གསང་གསུམ་མཛད་པའི་ཚུགས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་འཛིན་མའ་དལ་བུར་བྱལ།  
 ཡུགས་བྱུང་ཅ་བ་བཟན་པོར་ཚུགས་ཕྱིར་དྲི་མེད་ནམ་ཤེས་ལྟན་དུ་བཞུར།  
 མགོན་པོ་གང་གི་ཅི་གསུང་སྒྲུབ་མཛད་གཡུང་དམ་གཉན་པོ་བྱགས་ལ་བཏགས།  
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྱེད་བྱེད་བྱགས་གངས་རིའི་ངོས་སུ་ཕབ།

དམ་པ་གང་གིས་ཞོ་གས་འཆོའི་ཁྲིང་སྟེང་ནས་དད་པའི་རྒྱུང་བྱགས་ཀྱིས།  
 ཀླན་སྒོང་དཀར་པོའི་མེམས་ཀྱི་འདབ་མ་ཡང་ཡང་བསྒྱུད་པའི་རྗེས་འབྲེལ་ལས།  
 དན་གདུང་ཆོར་པའི་སྟན་ཆོག་མེ་དོག་སྟེང་གའི་དབུས་ནས་དབང་མེད་ཐོར།  
 ཆངས་སྒྲུལ་ལྟ་མོ་མཉེས་ཕྱིར་འབུལ་ལོ་གང་གི་བྱིན་རྒྱལ་ས་དངོས་གྲུབ་སྟེ་ལ།



རིགས་སྒོང་དབྱ་དགེ་དམ་པ་སྒོ་བཟང་ཚུ་མཆོས།



(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) རྒྱལ་མཚན་ལྷ་སྒྲིག་།

སྒྲིང་གཞི།

འཛམ་གླིང་ས་ཡི་ཡང་སྒྲིང་གི། །བསིལ་ལྷན་ཁ་བའི་སྒྲིང་ས་འདིར།  
དུས་བཞི་འཁོར་ལོའི་དབྱར་མཚམས་སུ། །ཁོར་ཡུག་སྒྲིང་ན་ཟས་བསྐྱབས།

དཔྱིད་དཔལ་འཛམ་པའི་རྩོད་འཛིན་མ། །འཆི་མེད་ལྷ་ཡི་གཞུག་ལས་ཁང་།  
གངས་རྒྱུང་ས་ཁེས་པའི་མཚན་སྒྲིང་འདི། །འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ལ་བྱབ།

དེ་དང་ས་ཁད་ཅུང་ཉེ་བའི། །མང་རོལ་ཁེས་པའི་གྲོང་སྡེ་ན།  
ཆོང་འདུས་གོང་ཆོ་ཁེས་བྱ་བ། །ཁོ་མོ་སྒྲིང་པའི་ཡ་ཡུལ་ཡིན།

ས་འཛིན་དེ་ཡི་ཁོར་ཡུག་ནི། །རྒྱལ་རི་རྩུན་ཆགས་རི་བོས་བསྐྱོར།  
མདུན་གྱི་ཁོར་ས་གཤིན་པོ་རུ། །ལོ་ཡག་སྒྲིང་མས་མགོ་རྩྭ་ཞེས།

ལུང་ཆུང་དེ་ཡི་ཕྱག་པ་རུ། །དེ་མོར་ལུག་གི་ཕྱགས་ཟོག་འཕེལ།  
ཁོང་འབྲོག་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་བར་གནས། །མི་རྒྱུས་བཅུད་ལྷན་ཟས་ལ་རོལ།

ཕ་མིང་ཆེ་རིང་བཟ་གིས་དང་། །མ་མིང་མེད་ཀྱི་ཁྱོ་ཕྱག་གིས།  
སྤྱི་ལོ་དོན་བདུན་བགྱང་བུའི་ནང་། །ཁོ་མོ་འཛིག་དེན་འདི་རུ་བོས།

བཅུད་ལྷན་ཟས་ཀྱིས་ཡང་ཆོའི་མེད་ཀྱི་གསེས། །ངག་འཇམ་ཆོག་གིས་བད་སྒྲིད་སྒྲིད་རིགས་བསྐྱབས།  
འཇམ་མཉེན་ཕྱག་གིས་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་བསྐྱབས། །སྒྲིང་པའི་ངག་གིས་ཡ་རབས་ལམ་སྒྲིང་མཛད།

བགྱང་བུ་བདུན་ནས་ཕྱགས་ཀྱི་རྩིས་འབྲངས་ནས། །ལོ་ཆུང་དུས་དེ་རྒྱུ་བོའི་འཆོ་བར་རོལ།  
ནར་སོན་བྱུང་ཡང་ཆོངས་པའི་གནས་སུ་སྒྱུང་། །འོན་ཀྱང་ཡ་མཁའི་བཀའ་བྱིན་གསོ་ཐབས་ཡིན།

བར་གྱི་དཀར་ཆེགས།

བརྒྱད་གཉིས་ན་ཆོད་མྱོན་པའི་དུས། རྒྱལ་པོ་བསམ་མྱོང་བརྒྱན་དགོན་དུ།  
ལྷ་པམས་དུར་མྱིག་ཆོས་གོས་པགས། ཉིན་རེའི་ཆོས་ཤུགས་ཁོ་ན་རེལ།

འོན་ཀྱང་སྤྱི་ལོ་གཏུག་པའི་ལོར། རྒྱ་གར་དམར་པོའི་རྩལ་ལྷན་པུས།  
ཁ་ནས་ཆོས་དད་རང་མོས་བཤད། རོན་ལ་ཆོས་ནི་དུག་དུག་ཅིས།

དེ་འདྲི་རྒྱ་སྐོར་གཏུག་རྩལ་ཡོན། རྟུག་གི་པ་བླང་པོ་མ་ཐེགས་པར།  
པ་བླང་པོ་གསལ་བཅུ་གང་ས་ཤིག་དང་རྩམ། མ་རྩལ་དང་བླང་ས་པར་སྐོར་ནང་།

མེད་ཀྱིས་མེད་པ་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་མེད་པ། མེད་ཀྱིས་མེད་པ་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་མེད་པ།  
དེ་ལྟར་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་མེད་པ། མེད་ཀྱིས་ཀྱང་མེད་པ།

ཡག་ཟུང་རྒྱལ་གཙུག་རྒྱལ་སྤྱོད་བརྒྱལ། སྤྱོད་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུལ་ལ་བཟུལ།  
བཅོན་པའི་རྒྱང་ས་ཡལ་ར་ནང་བཟུག་སྟེ། དག་ཅའི་བཅོན་པའི་མདུན་དུ་བསྐྱལ།

ཁ་བྲལ་འོག་སྤྱོད་ཅེས་པའི་ཉེས་མིང་འོག། དཀར་ཆ་སྤོངས་པའི་ཐུག་སྐབས་ལྷུ་བཞིར་བཅུག།  
 ཟས་སུ་རྒྱུ་ལྷིང་མོག་ངན་ངོན་དང་། ཐུག་འཕུ་འདྲེས་མའི་སྤྱོད་ཆ་ལ་ཁུ་བཅོས་ཡིན།

མི་རིགས་མི་གཅིག་ཀྱི་མི་ཉེ་རྟོགས་པས། རྒྱལ་ཁབ་ལག་ཆ་ལྷགས་པའི་རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱིས།  
ཡང་མེད་པའི་རྒྱལ་རྒྱུད་དེ་བཏང་སྐབས། རྒྱུད་ཆ་པའི་རྒྱུད་དེ་དུས་སྤེས།

མི་ལུས་ཐོབ་ཀྱང་རང་དབང་ཡོངས་བསྐྱེད་པས། གསེན་པོའི་ལུས་ལ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཆར་སྒར་འདེབས།  
མི་ལུས་བྱི་རོར་བརྩི་བའི་བྱེད་སྒྲུངས་འདི། འཇིག་རྟེན་མི་ཁྲིམས་ཉིད་དང་ཡེ་མཐུན་ནས།

ཐུ་རྟག་སྤྱང་མཁའ་པརྟེན་པའི་བྱིམ་མ་མུན་དུ། མེ་ལོག་ཉི་མ་རྟག་དཀའ་རྟུག་པརྟེན་པའི་ལས་འདས།  
དེ་ནས་གྲ་ཡངས་པའི་ཚོན་གྲོ་ལོ་ཐོབ་ན་ཡང་། དགོན་པར་རྟེན་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སུ་འཕྲོག།

དེ་འདྲའི་འབྲམ་མོའི་བདུལ་ཞུགས་མི་ཆེ་ཡིས།། ཟང་ཟིང་སྤྱི་ཆོགས་འགྲན་ཅོད་ཆེ་བའི་ནང་།།  
ལས་མེད་སྟོ་མེད་ལོག་སུམ་མི་ཆེ་དེ།། ད་ལྟ་བསམ་ཆེ་སྤྲོད་ཁོང་ན་ཟུག་འབྲེལ།།

མི་རིགས་འདི་ཡི་ཡུགས་འདུན་བསམ་ནས་སྤྲོད་ཡོངས་ཁ་བའི་ཡུལ་དེ་ནས།།  
ཐོག་བཅེགས་བརྒྱ་ཡུག་རྩ་ལྟར་སྤྱི་གཤམ་ཆོས་ཀྱི་ལན་རིམ་པོ་བྱང་དུ།།  
གནས་མངལ་ཞུ་བའི་ཉིན་མོ་ཞིག་ལ་སྤྱི་མེར་མི་རིགས་འགའ་དང་འཕྲད།།  
དེ་དག་ནང་ལས་བྱམ་ཞིག་གིས་བྱམས་བཅེ་ལྟན་པའི་འཛུམ་དཀར་དང་།།

ཀྱ་གར་འཕགས་པའི་གནས་མཆོག་དཔར་རིས་ཁོ་མོའི་འདྲན་བྱེད་ཡུལ་དུ་བཞུགས།།  
མཐོང་བའི་ཡུལ་ཡུང་ཤར་བ་ཅམ་ལས་ཆ་ཀུས་ཆ་གང་ངས་མི་ཤེས།།  
ན་ཚུན་སྤྱགས་པའི་བདེ་སྟོན་ཅམ་ལས་ཡུལ་གྱི་གནས་སྤངས་ངས་མི་ཐོས།།  
གང་བྱས་སྤྲོན་བསགས་ཉེར་ལེན་དྲག་པོས་བཅན་ཤིང་སྤྱབ་མདས་ཁ་ལོ་བསྐྱར།།

ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱད་འགྲིམས་ཏེ་འཕགས་ཡུལ་བརྟོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག།།  
སྤྱི་གཤམ་ཅེ་འམ་ནས་ངེ་བཞིན་འཕེབས་པའི་དཀྱའ་སྤྱི་གཤམ་འཆོ་བའི་སྤང་བ་རྟན་འདི།།  
ཐོག་མར་འགྲོ་བའི་སྤྱི་གཤམ་ཅམ་དུ་གྲོགས་བཟང་རེ་འགའི་རིགས་རམ་འོག།།  
ཉིན་མཆན་གཉིས་གསུམ་གང་སར་ཡིབས་ནས་ཀྱ་འདྲའི་དུ་ལས་ཐར་ཐབས་བྱས།།

སྤྱི་ཡའི་སྤྲོན་ཡོངས་ཀྱི་བརྒྱུ་བསྐྱར་ནས་རྒྱང་འགྲོས་ཏེ་པོ་ལ་བརྟེན་ནས།།  
ཀྱག་གྲོག་འཕྲང་ལམ་གཡང་གཟར་ཀྱང་ནས་གངས་འབྲུགས་སྤྱི་བརྒྱུ་ཉིན་གས་ལུས།།  
ཁ་བའི་འདབ་ལས་གང་ངར་གཅོས་ནས་རྒྱང་ལག་གཉིས་ལ་འབྲུག་གིས་བྱབ།།  
དེ་དང་དེ་འདྲའི་དཀྱའ་སྤྱི་གཤམ་མཐར་ཡང་ཐོག་མའི་དམ་པཅའ་སྤྲོད་དུ་བཅུག།།

སྤྱི་གཤམ་གཉིན་པའི་གྲོགས་མཆོག་རེ་འགའ་གོམ་པའི་འདེགས་འཛོག་མི་ཐུབ་པར།།  
པ་མའི་སྤང་བ་རྟན་ཡིད་ལ་འཆར་ནས་མིག་ཟུང་མཆི་མའི་ཆར་ཀུན་འཕེབས།།  
ལག་ཟུང་འཁར་བ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་ཟླ་གཅིག་རྒྱག་ཅམ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས།།  
གཟུགས་མེད་ལས་དབང་བཅན་པོ་ཞིག་གིས་འཕགས་ཡུལ་ས་མཐའི་སྤྲོ་མོར་བསྐྱུལ།།

ཡ་མེད་སྤྱན་མེད་མི་ཡི་ས་མཐར་ཁྱིའི་མ་པའི་ནད་ཀྱི་འབྱུངས་དགོས་ཀྱང་།  
 བརྒྱད་ལྷན་ཟས་གོས་གང་དགའ་སྤྱོད་པའི་ཡ་མེད་བསྐྱབ་བྱ་མཛོད་པར་།  
 ཡང་ཆོད་ར་བའི་གངས་ལྷག་ང་ཆོས་རིག་གཞུང་གཅེས་འཛིན་ལ་རྒྱ་དེ།  
 ཆ་གང་མ་སྒྲིམས་གཞན་ཡུལ་འདི་ནས་རྒྱལ་ཞེན་རྒྱང་རྗེས་གསར་པ་འཛོལ།

ཨ་ཅི་ཁ་བའི་སངས་ལྷག་ང་ཆོ་གཞན་ལ་འགྲམ་ཐུ་ལྔ་དགོས་མེད།  
 བྱ་འཛིན་པ་མགོན་པོའི་སྤྱི་ཆའི་མཇུག་འཛིན་འཇམ་སྒྲིང་ཁྱོད་ལ་གྲགས་པ་དེ།  
 མཇུག་པ་ཅམ་གྱིས་ནང་ཁོག་སེམས་སུ་དགའ་དད་ཟུང་འབྲེལ་བྱིན་མཐུ་ཡིས།  
 འདི་དང་བྱི་མའི་དོན་ཆེན་སྤྱབ་སྤྲད་ཤི་ཡང་འགྲོད་མེད་དཔའ་སེམས་སྤྱེས།

### མཐའ་འཇུག

རིགས་པའི་ཆང་ཆོང་རབ་རྒྱས་དོ་རྩ་འདིར། །མཁྱེན་དཔྱད་ཤེས་རབ་རྒྱས་པའི་དགེ་ཆེན་བཟང་།  
 ཤེས་རིག་སྤྱི་ཅུ་ལ་མངར་མོའི་བརྒྱད་བཟང་གིས། །རྒྱང་དུག་སྒྲོབ་བུའི་འབྲི་ཤིང་མཛེས་པར་བྱས།

དཀར་གསལ་ལྷེ་འོད་ཀྱི་འོག་ལ། །རིག་ལམ་མཉམ་བཤོད་ཀྱི་འདེགས་འཛོལ།  
 དཔྱད་ཀྱི་བསལ་རྒྱང་དང་བསྐྱབས་ནས། །རིག་པའི་མདའ་ཅེད་འདི་འགྲན་དགོས།

མི་འགྱུར་བཅེ་སེམས་ཀྱི་དྲི་བཞོན། །སྤྱིང་གི་ནགས་ཆོལ་ལ་ཁྱགས་པས།  
 དན་གདུང་འབྲི་ཤིང་གི་ཅེ་མོ། །སེམས་པའི་མཁའ་དཔྱིངས་ན་གཡོ་བ།

དྲིན་ཆེན་པ་མ་ཡི་སྤྱིང་གཏམ། །རྒྱ་བའི་བདུད་ཅི་རུ་བཀྱར་བར།  
 ལུས་ཅེན་བརྒྱ་བྱིན་ཀྱི་འཁོར་ཆོགས། །ཡང་ཡང་སྒྲིག་བརྒྱ་རང་མ་གནང་།

འཕགས་མཆོག་ནོར་འཛིན་གྱི་ཡུལ་ལ། །ཕྱ་རིག་ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲིང་།  
 དད་བཅོན་ཤེས་རབ་ཅི་མངའ་བས། །གཅིག་མཐུན་རམ་འདེགས་ཤིག་གནང་དང་།

གངས་རི་སྤྱིམ་པའི་སྤྱང་འབྱུངས་ང་ཆོས་མཁྱེན་དཔྱད་གསེར་གྱི་ལྷེ་མིག་གིས།  
 ཆ་བས་ལུས་ཟུངས་ཤ་མདོག་སྒྲིམ་ཡང་སྒྲོབ་སྒྲིང་ཤེས་བུའི་སྒྲིམ་བྱས།  
 ཇ་དག་རྒྱ་འདྲེའི་རྒྱགས་ཁྱིའི་དུག་རྒྱངས་རང་རེའི་ཁྱོད་དུ་གཏོར་ན་ཡང་།  
 ཆོལ་གསུམ་བོད་མི་གཅིག་ལ་སྤྱིམ་པའི་དགེ་མཆན་རྟག་དུ་འབར་བ་ཤོག།



# དེ་མེད་ལས།

(མེད་ལས་ལས་པ་) པ་སངས་ཆོས་སྒྲིག་།

མ་ཐག་པ་རྒྱུད་སྤྱུང་ལས་བྱུང་བའི།  
གདོང་དྲུག་པོད་ཀྱི་མི་རབས་ཀྱི་ཐོག་མ།  
འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱི་ཅི་མོ་ཡི་ས་དེར།  
ཞིབ་དེའི་འཛོལ་ལྷ་ཡུལ་གྱི་ཞིང་ས།

འོན་ཀྱང་བར་དུ་བར་ཆད་ཀྱི་དབང་གིས།  
དར་མས་ཆོས་སྤྱད་གཞིན་པ་ཞིག་བཏང་ཡང་།  
སེམས་ཅན་ལས་དང་བསྟན་ནམས་ལ་བརྟེན་ནས།  
ཞིབ་དེའི་འོ་མཛོལ་ཡུལ་དུ་འཕྱར་བྱུང་།

མི་རིགས་རྒྱུད་འཛིན་ཐིག་ལེ་ཐོག་མ།  
གཉའ་ཁྲི་ལ་སོགས་ཀྱི་ལ་རབས་ཀྱི་ཐོང་བ།  
ཡུལ་གྱི་བོད་པ་དག་ཞིང་གི་གནས་འདིར།  
ཀྱུ་ལ་འབངས་བདེ་བའི་སྐང་བརྒྱན་ཞིག་སྒྲིག་སོང་།

དམ་ཆོས་སྒྲིག་པས་འཕགས་ཡུལ་དུ་གསུངས་ཀྱང་།  
ཅ་བ་ཕྱ་མོ་པོད་ཡུལ་དུ་ཚུགས་ནས།  
སྒྲིག་པའི་རྒྱུ་ལྟར་འཕྱག་དུར་སྒྲིག་གི་གོས་ཅན།  
བོད་ཡུལ་ས་ཡི་ཐིག་ལེ་དེར་བྱུང་སོང་།

སྤྱིར་བཙན་ལྷ་ཡི་སྤྱུང་པའི་མཐུ་ལས།  
ཆོས་སྤྱད་ཞིབ་དེ་གངས་ཅན་གྱི་རྒྱུང་ས་ལ།  
རིག་པའི་བྱ་རྒྱུད་ཐོན་མི་དེ་འབྱུངས་ནས།  
ཡིག་རྒྱུད་ལུགས་ཀྱི་སྤྱུང་པའི་སྤྱུང་སོང་།

འཕྱུག་པའི་སྤྱུང་པའི་སྤྱུང་པའི་སྤྱུང་པ།  
བོད་ཡུལ་དུ་འཛིན་མ་གྱིན་པ་རུ་འཁོན་ནས།  
མཐུ་གཞིན་རལ་གྱི་གང་གིས་ཀྱང་མ་ཆོད།  
ད་ལྟའི་བར་དུ་འཛམ་གླིང་ལ་བྱུང་ཡོད།

མི་རིགས་ཐིག་གི་ཆོས་སྤྱུང་གི་སྤྱུང་པ།  
བདེ་སྤྱོད་རི་མོ་རིག་སྤྱུང་ལས་བྱུང་།  
གང་ལ་གང་འདོད་བདེ་དུ་ཅི་ཡི་ཆར་བཞིན།  
བཅུ་ཕྱག་རིག་གནས་གངས་རྒྱུང་ས་སུ་དར་བྱུང་།

ཉམ་ཆུང་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་འདིའི་སྤྱུང་དུ།  
ནག་ཕྱོགས་བདེ་དུ་ཀྱུང་འཕྱུང་དེ་ཐོན་ནས།  
སྤྱུང་རྒྱུང་དམག་གིས་རྒྱུང་དུ་ལྷོ་བཀང་།  
མ་མེད་དུ་ཕྱག་ས་མཐའ་རུ་བསྐྱུང་ཡོད།

འཕགས་པའི་མཐུ་ལས་པ་རྒྱུ་སྤྱུང་གི་ཆོས་ཀྱིས།  
རིགས་ལམ་ཆད་མས་ལེགས་ཉེས་ལ་དཔྱད་བཞིན།  
གངས་ཅན་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ས་རུ་བསྐྱུང་ནས།  
འགྲོ་བའི་རྒྱུག་བསྐྱུང་བདེ་བ་ལ་བསྐྱུང་སོང་།

འཕྱུག་པའི་སྤྱུང་པའི་སྤྱུང་པའི་སྤྱུང་པ།  
བདེ་དུ་ཀྱིས་མ་ཆོད་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་འདིར།  
ཞིབ་དེའི་ཅ་བ་གངས་རི་ཡི་པོ་བ།  
འོད་ཀྱི་གཟི་བུན་གངས་རྒྱུང་ས་ལ་གཏད་ཡོད།

ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་ཡི་ཙུ་བ།  
 ཅེ་གཅིག་སྒྲུ་མའི་ཞབས་འོག་ལ་བཅོལ་ཡོད།  
 མི་རིགས་ལ་ཁྱེད་ལྷགས་ནག་གི་ཐོབ།  
 དམར་ནག་སྒྲིག་གི་ཙུ་བ་ལ་གཏད་ཡོད།

དམར་པོའི་ལྷ་བ་སྒྲིག་ནག་གི་མཆེ་བ།  
 དཀར་པོ་གངས་ལ་གང་འདོད་དུ་བཅུགས་ཀྱང་།  
 ལྷག་གི་མཆེ་བ་ན་བ་རང་མ་གཏོགས།  
 གངས་ཀྱི་ཙུ་བ་ལྷགས་པ་ནི་མེད་དོ།

སྒྲིགས་དུས་འགོ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་དབང་གིས།  
 མ་བུ་ལྷན་འཛོམས་སྐལ་བཟང་དེ་བྲལ་བས།  
 ཉི་མ་ལ་ཡི་ཕྱི་ནང་གི་སྒྲིགས་ནས།  
 རེ་བའི་མིག་ཟུང་སྒྲིག་ཁག་གི་གང་ཡོད།

༧ རྒྱལ་བའི་དམ་ཆོས་ཐར་ལམ་གྱི་ཙུ་བ།  
 ཞི་བདེའི་ལྷ་བ་འཛོམས་སྐལ་འདོད་འཁོར་དུས།  
 ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་སྒྲིགས་སྒྲིགས་དེ་གཏོར་ནས།  
 ཡིད་ཀྱི་འདུན་པ་ཞི་བདེ་ལ་བཀྱག་ཡོད།

མི་རིགས་ལ་ཁྱེད་སེམས་ནང་དུ་ཉར་ནས།  
 རིག་གཞུང་བདུད་ཅི་དུབ་གང་རེ་འཐུང་བཞིན།  
 དང་བདེན་ཁྱེད་མ་ཁྱེད་ཡོངས་སུ་བཅོལ་ན།  
 ཞི་བདེའི་ཉི་མ་མི་འཆར་པ་མི་ཕྱིད།

## ཉིན་ཐོག་སོན་པ།

(མཚམས་སྒྲིག་) ལྷག་ལ་བཟང་བྱ་མཆོ།

སྒྲིག་

གཉིད་ཀྱི་མགོན་པོ་རུ་ཆས་པའི།  
 རངས་པར་དྲི་བདེ་ཡི་མིང་སྒྲིགས།  
 འཛིག་རྟེན་ས་སྤང་འདོར་བཀྱག་སོང་།  
 འདུར་བྱུགས་ཨ་ལོང་ལ་འབྱུང་ནས།  
 སོ་སྤང་ཆུ་བཟུང་ཞིག་བཏང་རྗེས།  
 རོ་སྒྲར་ཆུ་ཆགས་ཤིག་བྲས་ཏེ།  
 ཞལ་འདོན་གྲལ་རིམ་ལ་བྱུགས་ཕྱིན།  
 ཆོགས་རའི་འབོལ་འདན་གྱི་སྤང་ན།  
 སྒྲིབ་གོགས་བསྐར་པ་ཡི་གྲལ་རིམ།  
 སྤག་པ་གཞུ་མོ་བཞིན་བཀྱག་ནས།  
 ཏིང་འཛོན་བརྟུལ་ཞུགས་ལ་འཇུག།

སྒྲིན་པའི་སྐུ་འདྲ་དེ་མཇལ་བས།  
 དད་པའི་སྐུ་ལོང་ཞིག་གཡོས་ཀྱང་།  
 མདུན་གྲལ་ལུས་སྤྲ་ནམས་རིག་པས།  
 ཡིད་སེམས་འབྲལ་སྤོང་དུ་ཚུད་སོང་།  
 སེམས་ཁམས་སྒྲིག་སྒྲིག་དུ་འབོལ་གྱིན།  
 ཞལ་འདོན་འདུ་འགོད་དེ་གྲལ་སོང་།  
 ཞོགས་ཟས་ཆོམས་པ་ཞིག་བྲས་ནས།  
 གོམ་སྒྲིབས་འཛོན་གྱི་སྒྲིགས་དེད་ཕྱིན།  
 འཛོན་གྱི་སྤྱེད་ཆལ་གྱི་དབུས་ན།  
 སྒྲིབ་མཐུན་རྒྱུ་དུག་གི་ཆོགས་ནམས།  
 སྒྲིན་དབང་སྒྲིབ་དཔོན་ལ་གཏད་ནས།  
 བེས་རིག་ཟེའུ་འབྲུ་ལ་སྤྱོད་འདུག།

ཉེན་གུང་།

ཁུ་ཚད་ལག་ཅེ་ཡི་མདའ་མོ།།

བརྩུག་ཏེས་ཕྱག་པ་རུ་ཟགས་པས།།

དགྲ་ཟས་རྒྱུ་ལ་བརྟུང་།

གྲོགས་པོ་སངས་ཀྱིས་བརྒྱུད་སྤང་།།

ག་མར་ལོངས་སྤྱོད་རང་མེད་ཀྱང་།།

ལྷུ་མ་བརྟེས་ཞིག་ཁོག་དང་གྲིན་མོག་།

བོས་པའི་སྤྱོད་པ་ཡི་གསེབ་ནས།

ཕྱེ་ཕྱེ་མེད་གྲགས་འདྲ་བུས་སོང་།།

ཟས་བཅུད་ལྟོ་བ་རུ་སིམ་ནས།

ཉེས་སྒྲུང་གྱི་ལུག་ཅིག་ལྟར་ཡང་།

དེལ་བདེའི་འགྲུར་ཁྱག་གི་དབྱངས་རྟལ་॥

སྒྲུང་ཡང་བརྩོན་པ་ཁྱིམ་སྒྲུང་སྒྲུང་།

འཛིན་གྱི་ཅིག་མདུན་དུ་གཏོང་།

དེ་ལན་འོ་མཆོ་ཞིག་སྐྱེ་ཡང་།།

མགོ་རྒྱུག་རྟགས་འདུག་གི་དཀར་གམད།

སེལ་བའི་ཆང་ས་ཐེག་ཅིག་མ་རྟེན།།

མགོ་བོའི་ཚྭ་ལ་ལྷ་དེ་ཕྱད་ནས།

གཡེ་མེད་བརྩུན་པ་ཞིག་བསྟེན་ཀྱང་།།

མ་རིག་ལྟ་འདོན་གྱི་ཡུང་རིམ།

མེས་རབ་ཉི་འོད་དེ་སྒྲིབ་སྤང་།།

ཁ་ཁ་སེམ་པོ་ཡི་ངང་ནས།

མཐའ་འདྲ་ཆོག་ས་ཐང་ས་དེ་གྲིལ་ཡང་།།

མ་ཤེས་རིག་སྟོབས་དེ་དཔེ་ལས།

འོ་ཇར་གྱི་བ་ཡང་ཡལ་སོང་།།

དགོང་ཟས་སྤྱོད་དེ་ཟས་ནས།

ཆ་ཆ་ཕུར་ཕུར་གི་དབྱིངས་སུ།

ཀློག་པ་པོར་ལག་གཏང་ཞིག་སྒྲེལ་དེ།

ལམ་ཟུར་སྒྲོ་འབྲུམ་དུ་བལ་སོང་།

དགོང་ཏྲ།

དུས་ཀྱི་བང་ཙམ་དེ་ལྟར་བས།།

འཇིག་རྟེན་ས་གནི་ཡི་སྒྲུང་བ།།

ལྷན་པའི་གོས་ནག་གི་སྒྲིབ་པ་ཞིན།།

མཚམས་སྤྱོད་འདྲ་ཆུང་སྤྱོད་ཀྱི་ལུགས་སྤྱོད་།

དེལ་སྒྲུབ་འགྲུལ་ཁྱུང་དང་སྒྲུབ་ཏུ།

གོམ་པའི་གདེགས་འཛོག་ཅིག་བསྐྱར་ནས།

རང་ཤག་གཡས་འབྲིལ་གི་ནང་ན།།

དགའ་བདེའི་ལྷན་འཛོམས་ཤིག་བྱུང་སོང་།

མད་བྱང་དག་ཀྱི་གྲིས་གནང་བའི།

རང་སྤྱོད་ཕྱན་བྱ་དེ་བསྐྱབས་རྗེས།

དུས་དེབ་རྩམ་པ་ལ་འབྱུང་ནས།

ཕྱི་མ་གྱི་ཁིང་ཁམས་ལ་འཕུར་སྤོང་།།

ཙུམ་རིག་སྤྱུ་རྩ་ལ་ལས་འབྱུང་བའི།།

ཟེལ་མངར་བདད་ཅི་ཡི་དྲི་བསུང་།།

རང་སེམས་ཀྱི་འཛིན་ལ་བྲིམ་པས།།

ཐུན་གསུམ་མི་ལམ་དེ་སྐྱོད་བྱུང་།།

# གངས་མེད་དཀར་མོའི་བུ་ཕུག

(ཟུར་སྒྲིང་) རིག་འཛིན།

ལྷག་བསམ་གཡུ་རལ་བཏམ་པའི་རྒྱལ་ཞེན་པ།  
ཞུམ་མེད་དཔའ་བའི་སྤྲེར་མོ་རབ་བགྱད་ནས།  
བདེན་པའི་གསུང་གིས་གདོང་དམར་ཕྱགས་དྲུ་ལས།  
འབྲེན་པའི་སྤྲིང་སྤྲིང་དེ་རྩེའི་རངས་མདངས་ཅན།

འོད་ཟེར་མ་རིག་བགྱང་བུ་སྤྲུམ་ཅུའི་རིང་།  
གཅེན་གཙུང་སྤོང་གི་མདུན་ལམ་ཡངས་པའི་སྤྲད།  
མུན་ཁྲོད་བདེན་དཀར་ཁྲག་གིས་མཆོན་བྱེད་པ།  
ན་ནག་འཛིགས་མེད་དཔའ་བའི་མཆོན་སྟན་རྒྱལ།

མཛེས་བཤེས་སྤྲུན་ནམས་མ་ལུས་ཡོངས་བཏང་ནས།  
རང་གི་ལུས་ལ་རྩས་ཀྱི་གོས་མན་བས་ཏེ།  
རང་གི་རྒྱལ་དར་དགྱང་དུ་བསྐྱེད་ས་མཛེས་བྱ།  
བཀྲ་གིས་ཆེ་རིང་མཆོན་ཅན་སྤྲིང་ནས་དྲན།

བྱེས་པའི་ཡང་ཆོ་བུག་སྤུལ་བྱིམ་དུ་རྩལ།  
སྤྲེས་མའི་བྲམས་སྤྲིང་མི་ལམ་དབུས་ནས་བྱངས།  
ཞུམ་མེད་ཡིད་ཀྱི་དཔུང་པ་གོར་མོ་དོ།  
ངག་དབང་བཟང་སྤྲོལ་མཆོན་དེ་ན་བར་འཛེབས།

བོད་དོན་མུན་མནག་འབག་གིས་གདུམས་པ་ལ།  
མ་བཟོད་རང་ལུས་སྤང་བའི་གཟུགས་སྤུལ་ཏེ།  
འཛམ་གླིང་གར་སྤྲེགས་བདེན་པའི་རྒྱང་ཤུགས་ཀྱིས།  
བསྐྱོམས་མཛེད་བྱབ་བཏུན་དངོས་གྲུབ་དྲན་པས་གཟེར།

དེ་དག་གིས་མཆོན་གདོང་དམར་ཡིག་དུག་སྤྲུན།  
ཟླ་མོའི་བཅན་གྱི་ཕྱགས་སྤྲོག་ལས་བསྐྱལ་བྱེར།  
དཔའ་བའི་ར་རྒྱོག་ལ་འཛིགས་བྲལ་བ།  
རྒྱལ་ཞེན་དཔའ་བའི་ཆོགས་ལ་ཡི་རང་སྤྲེས།

## མེ་རིགས་ཀྱི་ལམ་རྟོན་པ།

(དེ་མ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས་) ངག་དབང་སྤྱོད་གྲོས།

མཐའ་ལས་ཤེས་བྱའི་མཁའ་རུ་འཕགས་པ་ཡི།  
མཁྱེན་པའི་འོད་རླབས་རྒྱ་མཆོའི་གོས་ཅན་སྤྲིང་།  
ཆེར་བས་འགྲོ་བའི་མུན་སེལ་བདེ་བའི་ལམ།  
གསལ་མཛེད་སྤྲོབ་དཔོན་ཁྱེད་ལ་དང་བས་འདུད།

གཞན་ཡན་རྒྱ་འཛིན་རྩ་ལམ་བཞུད་པའི་གསེང་།  
མཁྱེན་པའི་ཉིང་བཅུད་སྤྲང་ཆར་ཡོངས་འཛེབས།  
གདུལ་བྱའི་འཛིན་མའི་རྩལ་ཕྱན་བཟུན་པའི་འབྲས།  
གསར་བྱང་མེ་དོག་དབྱེད་ཀྱི་དཔལ་ལ་སྤྲེམ།

སྤྲོལ་རྒྱན་གཤིས་བཟང་དངས་པའི་མེ་ཡོང་ལ།  
དབྱངས་གསལ་སྤེབ་དུ་སྤྲོར་བའི་རིག་གནས་ལས།  
བྱང་བའི་འདོད་འཛིན་ཆེན་མ་ལུས་པ།  
འཛུམ་པའི་ཞལ་ལས་འཛུངས་མེད་སྤྲེར་འདི་སྤྲོ།

དུས་རླབས་གཡོ་འོག་གཟེམས་པའི་གདེངས་ཅན་ལ།  
ལྷག་བསམ་ནམ་མཁའི་སྤང་པོ་རབ་བཞོན་ནས།  
དྲི་སེའི་ལོ་རྒྱུས་དབྱར་ར་བདུང་བ་ཡིས།  
སྤྲིད་ལུག་མལ་ལས་སྤོང་མཛེད་ཁྱེད་ལ་དད།



# ཨ་མ།

(ལོ་མེ་གསུམ་པ།) དཔལ་འབྱོར་འཛེགས་མེད།

དལ་ཅག་གེར་བཞུད་པའི་ལོ་རྒྱུ་གང་མང་ཞིག་གི་ལམ་སྟེན་ས།  
 བདག་ལྟ་ཆར་དང་གང་རྒྱུད་གི་འཇུག་པོ་ལ་ཐེངས་མང་སྟོག་པས།  
 ངས་ཉི་འོད་ལྗང་འཇུག་པའི་ཨ་མ་བྲན་བྱུང་།  
 འོ་དཀར་དང་དྲོད་འཇུག་ལས་འབྱོར་བ་མེད་ལ།  
 རྒྱ་གྲོགས་དང་བྱ་སྤྱག་ལས་སྤྱིར་ཉེ་མེད་མོད།  
 འོན་ཀྱང་བྱིས་ཆང་ལ་དཀར་སྤྱག་ཅི་འདྲ་བྱུང་ཡང་།  
 ཉམ་ང་མེད་ལ་འཛེགས་སྤང་ཡང་མེད་པས།  
 འཛེག་དེན་ན་ཨ་མ་ལས་དཔལ་ངར་ཆེ་བ་སྤྱུ་ལ་མཆིས།  
 ངའི་རྩ་ཆེན་གྱི་ཨ་མ། སྤྱོད་མོ་བ་བཞིན་ཨ་མའི་མཐའ་ལ་བཅར་དུས།  
 ཨ་མ་ནི་བྱ་མས་སྤྱོད་སྤྱི་སྤྱིན་བདག་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཆོར།  
 རེ་སྤྱག་གི་མིག་ཟུང་ཆེས་ཆེར་བཞུད་པའི་ང་ལ།  
 སྤྱིན་མོད་ཀྱི་ལག་པ་རིང་དུ་བསྐྱངས་ནས།  
 བདག་ལ་སྤྱིན་དཀར་ལྗང་བྱའི་མཛེས་སྤྱག་དང་།  
 མེ་དོག་ལྗང་བསྐྱང་ཞིམ་གནང་བས།  
 ངོ་མ་བཀའ་བྲིན་ཆེ། དྲིན་ཆེན་གྱི་ཨ་མ་ལགས།  
 ཨ་མ་ཁྱེད་ནི། གོ་ལ་འདི་རུ་འཆར་བའི་ཉི་མ་སྟེ།  
 ང་ཡི་སྤྱས་འགམ་དུ་འབབ་པའི་སྤྱང་ཆར་བསལ་མོའི་སེལ་སྤྱ་ཡིན།  
 ངའི་རྩ་ཆེན་གྱི་ཨ་མ།  
 ངའི་སེམས་ཁོངས་ན། མདུན་ལམ་སྤྱོད་གས་སྤྱག་ལྟ་དུ་འགོད་པའི་སེམས་དཔལ་ཡིན།  
 དེ་བས འོ་སྤྱོད་འཇུག་པོ་ཟས་སྤྱུ་ཟ་བཞིན།  
 ཨ་སྤྱ་སྤྱན་མོ་ཞིག་ངག་ལ་གྱུར་བཞིན་པའི་ངས།  
 ཨ་མའི་ལུས་ཡུང་གུར་དུ་ཡུབ་པའི་འོད་སྤྱང་གི་དྲོད་ཁོལ་ལས།  
 རང་དབང་དང་འོད་སྤྱང་གི་འཛེག་དེན་ཞིག་དང་།  
 འཛེགས་མི་སྤྱད་པའི་སྤྱ་བཟན་གྱི་ཆེ་སྤྱིག་ཅིག་ཐོབ་བྱུང་།  
 བཀའ་བྲིན་ཆེ། ངའི་དོན་དུ་དཔལ་ངར་གྱི་བདན་གྱི་དུ་བསྐྱང་བའི་ཨ་མ་ལགས།

## མ་ཕྱི་བྱམས་དྲུང་ས།

(མ་མེས་གསུམ་པ།) ཆེ་མཆོག་དྲི་རྒྱ།

ཨ་མ། འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱམས་པའི་པང་མཛོད་ཡིན་ལ།  
ཨ་མ། བྱ་ཆུང་ལ་བརྟེན་པ་སྤྱོད་མཁན་ཐོག་མ་ཡིན།  
ཨ་མས། དུས་བཞིའི་དཀའ་སྤྱོད་གི་ངལ་དྲུབ་ཁྱོད་ནས།  
སྤྱིང་དང་འདྲ་པའི་གསེར་མཛོད་གི་བྱ་ཆུང་།  
ལན་རེར་གཉེན་ལྷན་ལ་བག་ཤེས་ཀྱིས་བྱེར་ཞིང་།  
མཆོམས་རེར་པང་ཁྲག་ན་མི་ལམ་གྱིས་འཛོ།  
བྱང་མེམས་ཀྱི་རྩ་བ་ཚུགས་པའི་ཨ་མས།  
ཆུ་བོ་ལྷོ་མོ་ཞིག་རྒྱབ་ལ་ཁུར་ནས།  
བྱ་ཆུང་ལ་འགྲམ་པ་སྤྱོད་གིན།  
འདི་ཕྱིའི་བདེ་སྤྱིད་ལ་མ་ཁྱེ་བྱེད་ས།  
ཨ་མའི་ལག་རྩལ་ལས་འབྲུངས་པའི་སྤྱ་ནག་གི་ཁ་འཛུབ་ལས།  
འཕྲི་དང་རྩམ་དྲི་བར་མེད་དུ་ཟུང་ཞིང་།  
དམར་ཐེར་རེར་རྒྱགས་པའི་བྱིས་པ་ཆོའི་དགོད་སྤྱ།  
ཨ་མའི་འོ་ཞོ་དྲོག་པའི་གཤ་སྤྱ་དང་བསྐྱེད་པའི་སྤྱ་རྩམ་གི་མཁའ་དཔྱིངས་སུ་བྱུབ།  
བྱ་ཆུང་གི་ངར་སྤྱེས་མོད་པོ།  
ཨ་མའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཁ་ཟས་ཡིན་ལ།  
བྱ་ཆུང་གི་ལུས་ངག་བདེ་བྱེད།  
ཨ་མའི་བརྒྱལ་བརྟག་གི་མཐའ་དཔྱོད་ཡིན།  
ཨ་མ་མཐོང་དུས། བྱ་ཆུང་གི་སེམས་ཁ་དག་ཐོད་རྒྱོགས་བྱུབ་ལ།  
བྱ་ཆུང་མཐོང་དུས། ཨ་མའི་སྤྱོད་སེམས་གཞི་ནས་བདེ་ལ་འབབ།  
མི་ལམ་གྱི་འཇིགས་སྤྱོད་ཁྱོད་ནས།  
ཨ་མའི་རུམ་ན་གནས་པའི་བྱ་ཆུང་གིས།  
ཨ་མ་ཁོ་ན་དྲན་ཞིང་། ཨ་མ་ཡང་ཡང་འཕོད།  
ལྷོ་ལྷོ་གྱི་གོ་མ་འགྲོས། འཁྱར་འཁྱར་དུ་སྤྱོད་པས།  
ཨ་མའི་རེ་སྤྱོད་ལ་གསོག་པ་ཐོགས་ཏེ།  
དོག་སྤྱོད་ལ་ཐོག་པར་སེམས་བྱུང་གིས།

ཐག་རིང་ནས་ངར་ཤྱགས་ཀྱིས་རྒྱགས་པོར།  
ཨ་མ་ནི་བྱ་ཆུང་གི་ཡོད་ཆད་ཡིན་པས།  
ཨ་མ་ཐག་རིང་ལ་ཆས་དུས།  
བྱ་ཆུང་གི་སེམས་པར་སྤྱོད་སྤྱང་རྒྱན་ཆགས་ཤིག་ཐོབ་མ་ཆོང་ལ།  
བྱ་ཆུང་ནི་ཨ་མའི་གཡས་མཆེད་པས།  
བྱ་ཆུང་བསྐྱར་ནས་འགོ་དུས།  
ཨ་མར་སེམས་པ་ཕྱེད་ཀ་ལས་མེད་པ་དོན་དམ་ཡིན།  
ཨ་མའི་བརྩེ་འཇུག་གི་མིག་ཞགས་འོག་ནས།  
བྱ་ཆུང་བུ་མས་སྤྱོད་གིས་འཆར་ལོངས་བྱུང་རྒྱུན།  
ཨ་མར་སེམས་ཁྲལ་ལས་རྒྱག་པའི་སེམས་ཁྲལ་ཞིག་སྤྱིས་ཡོང།  
བྱ་ཆུང་བྲ་ཆག་གི་ལས་ལ་དགའ་བས།

ཨ་མའི་སེམས་ཁྲལ་སྐྱེས་པའི་ཕྱི་ལྷོང་མ་ཆོང་ལ།  
ཀ་མད་སུམ་ཅུ་ཉིན་གཅིག་ལ་ཤེས་པས།  
ཨ་མས་དགའ་སྤྱོད་མ་ཞོན་པར་བྱ་ལོ་ཡང་ཡང་བཟོས།  
ཨ་མ་དང་བྱ་ཆུང་བར་ན།  
བྲིས་མི་ཆར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་མཐུག་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ།  
བྱ་ཆུང་དང་ཨ་མའི་བར་ན།  
བརྗོད་མི་ལྟས་པའི་བརྩེ་བ་དྲངས་མ་ཞིག་ཡོད།  
ཨ་མའི་བུ་མས་བརྩེ་ལ་ཐོག་རྩ་མེད་ཅིང་།  
ཨ་མའི་ཐུགས་བརྩེ་ལ་སྤྱོད་མཐའ་མེད།  
ཨ་མའི་ངང་རྒྱུད་ལ་གཏུག་རྩལ་མེད་ལ།  
ཨ་མའི་དྲིན་ལན་ལ་རྩོགས་མཐའ་མེད།

དུས་གསུམ་སེམས་ཀྱི་སྒྲོལ་མ།

(འཛིན་གྲོགས་བུ་མོ་ཞིག་ཕྱི་སྤྱོད་གནང་རྗེས།)

(ལོ་རིམ་གཉིས་པ།) སོག་ཆང་སྒྲིན་ལམ།

ཁ་སང་།

མགོ་གས་དྲགས་པ་རྩ་བའི་མི་ཆེད་འབྲུལ་བཞུད་ཀྱི་རྒྱངས་འཁོར་  
དྲོག་མཆོམས་ཤིག་ནས་གཡུང་ལ་ཡལ་པའི་སེམས་པ་གཉིས་གདོང་  
ཐུག་བརྒྱབ། ཡན་རྒྱན་ཀྱི་རེ་དང་ཅིང་མཆར་མོད་པོ་ཞིག་གིས་གསང་  
མ་རྒྱགས་པའི་སྤྱིང་གཏམ་གྱི་བྲང་ཁ་ཡོད་ཆད་ཕྱེ། རེད་ལ། དུས་  
དེ་ནས་བཟུང་བརྟན་དྲགས་པའི་རྒྱུས་ལོན་གྱི་ཅ་བ་ས་གཞིར་གཏད་  
ཅིང་། རྩོད་དྲགས་པའི་ཡོད་ཆས་ཀྱི་ཅེ་མོ་དགྲང་ལ་ཟུག

དེ་རིང་།

འདི་ལྟར་སེམས་དང་སེམས་པའི་བར་ཐག་རིང་དུ་བཏང་ཡང་།  
ཁ་དང་ལག་པའི་མཐུན་འབྲེལ་ལ་བར་ཆད་བྱུང་རུང་ ངས་མི་ཆོགས་  
མང་ས་ནས་ཀྱང་ཁྱེད་རང་འཆོལ་བཞིན་ཁྱེད་དང་འགྲོགས་ཏེ། གང་  
མོ་དགོད་ཀྱིན། ཅིང་མི་ཅེ་བཞིན། ད་དུང་ ང་ཁྱེད་དང་མཉམ་  
དུ་འགྲོ་མུས་ཡིན། ཁྱེད་ནི་འགྲོགས་ཡུན་ལས་འབྲེལ་འདྲིས་ཟབ་  
པའི་ངའི་མཐོང་སྤང་གི་མི་ཡུལ་གྱི་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ་ཡིན། གང་

ལྟར་མཆི་འདོན་མིན་རང་དབང་རེད། ཅུམ་པ་བཟའ་རྒྱུ་ནམ་ཡང་  
མ་བཤེད་རོགས། འདི་ནི་ཆེས་མཐའ་མའི་མི་ཆེད་རེ་བཞག་ཡིན།

སང་ཉིན།

རེ་བ་ཆེ་གོས་ཡིན། རེ་བ་འདི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱི་ཕྱག་གི་དབུ་ལོ་བྲང་  
ཁར་སྤྱད་ཀྱིན་ང་ལ་གདམས་པའི་སེམས་འཕྱུ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན།  
འོན་ཀྱང་། ཆར་གོད་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་མགྲོན་ལམ་ལ་བདེ་  
འཇགས་མེད་ཁོ་ཐག་རེད། གནམ་གནམ་མ། ཆ་འབྲུལ་རྩ་བའི་  
མི་ལམ་ཞིག་ ད་དུང་། གདོད་མའི་སྒྲོག་རྩལ་མ་ཕྱུད་པའི་  
སེམས་པ་ཞིག་ཀྱང་།  
ལག་འཇུ་ཐོངས་དང་། སྒྲོལ་མ། ཕྱི་ཐག་རིང་ས་ནས་ལག་  
འཇུ་ཐོངས་དང་། ཇི་ལྟར་ཡང་། སང་ཉིན་ནི། མི་ལམ་རྩ་བའི་  
དོག་ཕྲེས་ཕྱི་མོ་ཞིག་སྤེ། བྲིས་མི་ཆར་བའི་སྤྱན་ངག་གི་ཕུགས་  
བསམ་ཡིན་པར་སྒྲིན་ཡང་།



# གཞུང་ལུ་འབྲི་ཚུ་ལྟོ་གར་སྒྲུབ་སྟེ།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) སངས་རྒྱལ་མཚམས་གཅིད།

ཆར་རྒྱུད་དང་གངས་རྒྱུད་གིས་དེད་པའི་སེམས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད།  
ལ་ལྟུང་གིས་དར་དཀར་བསྐྱབས་ཏེ།  
གངས་འདབ་ཀྱི་ནགས་ཁྲོད་ལྷུ་ལ།  
ཀྱེ་ཀྱེ་སེམས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད།

ཁྲོད་ལ་སུ་ཞིག་གིས་བཙེ་མདངས་ཀྱི་འོད་ཆབས་སྒྱིན།  
ཡིད་འོད་གི་ཞལ་མདངས་འབྱེར་ནས།  
གངས་འདབ་ཏུ་བཞུད་དོན་ཅི།  
མེ་རྩ་རྩ་བུའི་སེམས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད།  
གངས་རྒྱུད་ཀྱི་ཁ་བ་དང་རྩ་རྩ་ཡི་པང་ནས།  
སྤང་སེམས་ཀྱི་མེ་ལྷེ་ཀྱེ་ན་ཏུ་འབར་ཏེ།  
བྱམས་སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ཡོངས་སུ་དོར།  
ལྷ་གྲ་རྩ་བུའི་སེམས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད།

བཙེ་དྲངས་གི་མེ་ཏོག་དོར་ཅིག  
ངས་ཁྲོད་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཞེད་འདོད་ཅིང་།  
མང་པོ་ཞིག་བཙེ་ལ་ཡང་འདོད།  
གངས་འདབ་ཀྱི་སེམས་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་

## གྲེས་ཁའི་གྲོགས་མི་ཞིག་ལ།

(ཉི་མ་ལ་ཡ་དགེ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོ་དོན།)

ང་རང་། ལས་དབང་གི་འཕྲོ་བ་རྒྱུ་ཞིག་གིས།  
 ཡར་འདྲེན་མར་འདྲེན་གྱི་དཀྱིག་མཚམས་ཤིག་ན།  
 བྱེད་དང་ཆེས་ཐོག་མའི་མཇུག་མཛུགས་ཀྱི་ཉི་གཞིན་འཇུག་ལ།  
 འཇུག་མཛུགས་དང་འཇུག་མཛུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཀྱི་ནས་བྱུང་མིག་གཡོ།  
 ད་དུང་། བཀྲག་མཛུགས་ཆེ་བའི་མཇུག་མཛུགས་ཀྱི་གུར་ཁང་ཡང་ལུང་།  
 དུས་དེ་ནས་བཟུང་། ཁོ་ཐོབ་སྒྲོག་གི་རུམ་ཁ་ནས་བཅེ་དུང་གི་བྱུངས་ཐྱག་འཁོལ།  
 རེ་སྒྲོན་དང་ལྷགས་འདུན་མང་པོ་ཞིག་གི་གྲོལ་མཛུགས་ཐོབ་མགོ་བཅུམས་ལ།  
 ཆེས་ཐོག་མའི་བཅེ་དུང་གི་མངར་ཁ་དེ་ནས་སྤྱོད་།  
 འོན་ཀྱང་། ཁོ་ཐོབ་གཞན་སེམས་སྤྱོད་པའི་ལག་ཆ་མེད་པས།  
 བྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་ཁམས་ཀྱི་ཚ་ཕྱན་རེ་རེ་རྟོགས་ཐབས་བྲལ་བས།  
 རང་ཁོག་ལ་མཛུགས་གི་བསྐྱེད་ནས་མ་ཁ་བཟོ་དགོས།  
 དེ་བས་ཁོ་ཐོབ་སྤྱོད་ཀྱི་རང་རྒྱུ་ཡང་རང་དབང་གི་ཡང་ཆོ་བཏན་ནས།  
 དགོང་སྒྲོག་དང་སྤྱིང་གིས་ཁེངས་པའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་གི་འཁོར་རོལ་བར་འདྲོད་ལ།  
 རྒྱུ་ཡང་བསྐྱེད་པོ་སྤྱོད་གི་གཟེབ་དུ་མ་ཆུད་ན་འདྲོད།  
 མཐའ་འཇུག་དུ། ཁོ་ཐོབ་བཟོད་འདྲོད་པ་ནི།  
 ངས་སྤྱོད་སྤྱིང་མཆིན་གསུམ་གྱི་གསང་བ་མཐའ་དག།  
 རྒྱག་འགྲོས་ཀྱི་རི་མོར་བཀོད་ནས་བྱེད་མཛུགས་བསྐྱེད་པ་ལ།  
 བྱེད་དང་ང་གཉིས་ས་གནས་ཀྱི་རྒྱུང་དུ་གྲེས་ལ།  
 མཇུག་མཛུགས་ཀྱིས་གུར་ཁང་ལྷགས་རྒྱུང་གིས་སྤྱོད།  
 ད་དུང་། དགོང་སྒྲོག་དང་ཀུ་རེ་ཡི་ཅེད་ཐག་ཀྱང་ཆད།  
 འོན་ཀྱང་།  
 ཁོ་ཐོབ་བྱེད་ལ་དུངས་བྲགས་པས།  
 བྱེད་རང་རྒྱུ་ཡང་སེམས་གཏིང་དུ་ཉར་ན་འདྲོད་ལ།  
 ཁོ་ཐོབ་གསུང་སེམས་ཀྱིས་བཅུངས་པས་རྒྱུ་ཡང་སྤྱོད་མི་སྤྱོད།  
 རྒྱུ་ཡང་སྤྱོད་མི་སྤྱོད།

# འཕུར་བྱེད་པའི་ལོག་བྱ།

(ལོ་ལྷན་གཉིས་པ) ཆང་བྱིས་པ་ལ།

༡

བདག་ཡིད་དབང་མེད་དུ་འགྲུག་པའི་སྤྱིང་དབུས་ཀྱི་ལོག་བྱ་དཀར་མོ་  
བྱེད་འཕུར་ཅིག  
རེ་རྒྱུད་གི་ཁོང་དུ  
ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱུད་འགྲོལ་ལ།  
རང་དབང་གི་ལོངས་སྤྱོད་པར  
འཕུར་ཅིག  
ང་བྱེད་ལ་དག་འབའི་རྒྱུན་གྱིས་  
ངས་བྱེད་ལ་དག་གི་བྱ་མེ་བྱེད་  
ངའི་ཡོད་ཆད་ནམ་ཡང་བྱེད་ལ་འབུལ་འདོད་

༢

བྱེད་འགོག་འདོད་པའི་སྤོད་ཀར་གྱི་དུང་སྤང་ཡོད་ཀྱང་  
ལས་དབང་གི་བརྒྱས་བཅོས་ཐེངས་གཅིག་གིས་  
རེ་ཞིག་ཁུ་སེམ་མེར་འདི་རྩར་རྩག་  
ངའི་གང་གུར་གུར་གྱི་སྤྱིང་ཁ་ནས་  
བྱེད་ཀྱི་བྱང་ག་ཁུང་ལ་འཐེན་པའི་དཀར་གཙང་མའོན་མེད་ཀྱི་དར་སྤྱད་དེས་  
ངའི་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་བྱེད་དང་དམ་པོར་སྦྱེལ་

༣

ཅི་སྟེ་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཕྲོ་འགྱུར་ལས་  
ནམ་ཞིག་བྱེད་ལ་རྒྱུད་འཕྲུབ་ཀྱི་གོད་ཆག་ཐེབས་ཆོ་  
ད་བཟོད་ ངའི་སྤྱིང་དབུས་ནས་བྱངས་པའི་དར་སྤྱད་དཀར་པོ་འདི་  
བྱེད་ནམ་ཞིག་ན་  
ངའི་སེམས་གཏིང་གི་མགོན་པོར་འཕོད་པའི་མགོན་ཤོག་ཅིག་  
བྱེད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ནི་  
ངའི་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་ཅིག་མེན་པ་

སུཞིག་གིས་འབྲེལ་བ་ཤད་ཕྱིད་ནུས  
 འོན་ཀྱང་ངས་ཁྱེད་ལ་རེ་བ་ཆོག་གཅིག་མི་འདོན་ལ  
 འཁོན་འཛིན་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མི་ཕྱིད  
 ང་ཁྱེད་ལ་དགའ་བས་ཁྱོད་ལ་སྤང་མིག་ཅི་ལ་སྟོན  
 ནམ་རྒྱུ་ཁྱེད་དེ་ཆོ་སྒྲིག་དང་འགྲོགས་པ  
 ཡིག་འབྲུད་གཉིས་མེད་བཅོད་ལས  
 མཆོན་མི་རྣམས་པ་སུཞིག་གིས་གྲུབ་ཐུབ  
 འདི་ལྟར་རྒྱ་མེད་པའི་བརྒྱུད་པའི་ཐོང་ཁ་ནས  
 ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་དྲུག་ལོ་བ་མེད་པའི་རེ་སྒྲིག  
 མི་མངོན་པའི་སེམས་ཁོང་ནས་ལྷམ་མེར་འཆོར

## ཕྱིར་མིག་

ཕྱིར་མིག་ལ་ཡུལ་ཆེར་ནི་དུངས་ཞེན་དང་འབྲེན་སེམས་སུ་ངེས་པོ་ཡིད། ངའི་ཕྱིར་མིག་ནི་རེ་བ་ཞག་ཙམ་ལས་མ་འདས།  
 ས་སྐྱ་མཐོ་སྒྲོབ་ལ།

ནང་རིག་འཇམ་དབྱངས་ཆེ་ཡིད།

9

ཕྱིར་མིག་འདི་ལོང་རྩ་ལ་དུ  
 ངས་ཆེས་མཐོ་ས་དེ་ནས  
 རེ་འདུན་གངས་མེད་ཅིག་ཁྱེད་ཏེ་ཡོང  
 མེས་པོས་རྣལ་འབྱོར་གིས་བསྐྱུན་པའི་མཁའ་གྲོང་ཆུང་ཆུང  
 ལ་སྒྲིའི་འཁོར་སྐྱོད་ཁྱོད་ཁྱོད  
 དམ་པ་སུཞིག་གིས་བཏེགས་པའི་རྒྱ་སེམས་ཏོག་བཞིན  
 ད་ལྟ་མི་ཡུལ་འདིར་ལྷམ་མེར་འཆོར  
 འཛིག་རྟེན་གྱི་ཕུར་གཞིག་ནས་བཤད་སྒྲུབ་པ་སྒྲིའི་དགའ་ཆོལ  
 འཆད་ཅོད་ཀྱི་དབྱངས་སྟན་སྒྲིག་ཞོར  
 རང་ལྟོགས་ཀྱི་གཟེར་ཆེན་དཔེ་ཞོར  
 མཁའ་སྐྱབས་ཀྱི་མའི་རྟོགས་བཅོད་ལ་གསེར་མདངས་བྱགས་དུས

ངས་ཁྱོད་ཉིད་རྒྱལ་སྐུ་སྐུ་ཞིག་དུ་འབྱུང་ཏེ  
 ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་དུ་སྒྲིམ་པར་སྒྲིམ་སེམས་སྒྲིམ  
 དེ་དུས་ འཕྱར་ཁྱེད་ལ་རྒྱུ་ལ་བའི་སྒྲིང་མ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་ཡང་ངའི་སྒྲིལ་བར་སེམས་

༩

ཕྱིར་མིག་འདྲིའི་སྒྲུབས་སུ  
 ང་རང་འཛོལ་སྒྲིགས་ཀྱིས་རྒྱུང་ཕུད་དུ་བཏང་ ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་ཕན་དེ་ནས  
 སེམས་པ་སྒྲིལ་བཞིན་ བསམ་སྒྲིལ་བཏང་དུས  
 ང་ལ་མཁོ་བ་ཡོད་ཆད  
 གནས་དེ་རུ་མི་འདུག  
 སྒྲིང་བསམ་དང་མི་ལམ་ ཐོན་སྒྲིང་དང་ངལ་ཚོལ  
 དུས་བཞིན་ཉོན་མོངས་ལ་དུངས་པའི་མི་གཤིས་སོགས་  
 བཅན་པའི་བང་སོ་ནས་བརྟེན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དུམ་བུ་དེས་ཀྱང་  
 ང་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་ཕན་དུ་མི་གཏོགས་པའི་ར་སྒྲིང་བྱུང་  
 བཤད་སྒྲུབ་པ་སྒྲིལ་དགའ་ཆེལ  
 འཛོལ་འདྲོད་པ་མཐའ་དག་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲིམ་པར་འོས་  
 འཛིག་ཉེན་འཛིག་ཉེན་དུ་རྟོགས་པའི་ཐོབ་ཐང་སུ་ལའང་ཡོད་  
 སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བྱིན་སྒྲུབས་བརྒྱུས་ན་རྒྱུན་མ་མེན་  
 རིག་གནས་ཀྱི་བག་གསར་བསུས་ན་འདྲོད་ཆགས་མེན་  
 རྟོགས་གེ་བ་བྱུ་ཞིག་ལ་སེམས་དོན་འབྲི་བའི་རང་དབང་སྒྲིལ་དང་  
 ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་ཕན་དེ་རུ་གཡང་བཅུས་གཏོམས་ངེས་ བཤད་སྒྲུབ་པ་སྒྲིལ་དགའ་ཆེལ

༩

ངས་རང་དབང་གི་འཛིག་ཉེན་དུན་པ་བཞིན་ངའི་སྒྲིལ་བྱུ་གས་ཆོ་ཡང་ད་ཅང་དུན།

# 《བྱས་ཤེས》ཞེས་པའི་སྐུང་ཐུང་ལ་དཔྱད་པ།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) འཇམ་དབྱངས།

## སྐུང་གཞི།

སྐུར་ཚུམ་རིགས་ནི་ལྷན་པའི་ངལ་ཚུལ་དང་ཡང་དག་པའི་རིགས་ལམ་ལ་བདར་གཏོང་པའི་བསམ་སྒྲིབ་པོ་དེ་ལྟགས་ཀྱི་འབྲེས་བྱ་རེད། དེ་ཡང་སྤྱི་གསལ་ཡོངས་ལ་སྒྲིམ་བཅས་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལྷན་པར་མངའ་བས་ཤེས་རིག་གི་བྱ་བ་ཁོངས་ཡིན་ཆད་འདིས་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བཅའ་ཅེས་ཁ་ཆོན་གཏོང་ཆོག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། ང་ཆོ་རིག་པ་དོན་གཤེར་ཅན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཆེས་སྒྲིམ་སྤྱི་གསལ་འོས་པའི་གནས་སུ་རེས། དེ་ཡང་མིག་གིས་བརྟུན་པ་དང་ཁ་ནས་བཤད་པ། ལག་པས་བྲིས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ག་ལ་འཇུག་ཏེ། སྤྱི་གསལ་བཤད་པར་པའི་གསེར་བཞིན་དུ་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་འབད་པས་འདུག་དགོས་གཤེས་སྒྲིམ་པ། དེ་བས་《ཁ་བའི་མཆོད་པ།》ཞེས་པའི་དུས་དཔེ་ཚུམ་སྒྲིག་པ་གཞིན་པ་སྤྱོད་བསམ་ཆོ་རིང་ལགས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་“བྱས་ཤེས”ཞེས་པའི་སྐུང་ཚུམ་ལ་དཔྱད་བཞིན་ཐུང་བྱ་ཞིག་འབྲེལ་བྱེད་ཐུང་། དེ་ཡང་གུས་པས་དཔྱད་པར་འོས་པའི་གནས་ཞིག་མ་ཡིན་མོད། དགོས་དབང་གིས་དཔྱད་བཞིན་ཐུང་བྱ་ཞིག་འབྲེལ་བྲེས་ཐུང་ན་སྒྲིན་ཐུན་མཁས་པའི་མིག་ཤེལ་དང་རིག་པ་ཅུང་ཙམ་གཡམ་པས་བཟོད་དུ་གསོལ།

## དང་པོ། ཐུང་རིམ་བཀོད་འབྲེལ་དཔྱད་པ།

སྐུར་སྐུང་ཐུང་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་དོན་གྱི་ཐུང་རིམ་རྒྱ་ཆུག་གཅིག་ལ་ངེས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཐུར་སྐུང་ཐུང་“བྱས་ཤེས”ཞེས་པ་འདི་ཡང་ཐུང་རིམ་གྱི་རྒྱ་དོན་གཅིག་ལ་ངེས་པ་མ་ཟད་དེ་ཡང་རྫོག་འབྲིའི་ཚུལ་དུ་ཐུང་རིམ་ཆ་ཆར་སྐྱོང་མོལ་ཁོ་ནའི་སྐུ་ཅལ་གྱི་ལམ་ནས་བཀོད་སྒྲིག་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་བྱས་ཡོད། དེ་ལ་སྐུ་ཅལ་གྱི་ཉམས་དྲ་ཅང་མཛེས་པོ་ཡོད་ལ། དུམ་ཆན་དང་པོ་མཇུག་འབྲས་སྒྲིན་ལ་བཀོད་པའི་ནང་དུ་“ཨོ་རེད། ག་དུས་མོ་སྒྲོན་ཁང་ནས་ཐོན་པ་ཡིན་ན། འགྲིག་གི་ལག་ཆ་བཅིག་དགར་འདུག་པ་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག་”ཅེས་པ་ལས་མི་སྒྲ་གང་རུང་ཞིག་གིས་བསམ་སྒྲིན་གྱི་ལག་པ་གཏུབ་པ་དང་ལག་ཆ་བཅིག་དགར་བ། སྒྲོན་ཁང་དུ་ལས་པ་སོགས་ལས་ཐུང་རིམ་རགས་ཙམ་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་པར་བྲིས་པ་ལས་ཀྱི་ཉེན་དོས་དེ་དྲུང་གསལ་ལ་ཐུབ། དུམ་ཆན་དང་པོ་འཇུག་འབྲས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྲིས་པ་དང་དེ་ཡང་སྐུང་གི་འགོ་འདུགས་སུ་བྲིས་པ་སོགས་ལ་དགོས་པ་དམིགས་བསམ་ལ་དང་ཁྱད་ཆོས་མ་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད་དོ།

དང་པོ། སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་རྒྱ་རྩ་ཆུད་འདུག་རྒྱ་དང་།

གཉིས་པ། སྒྲིག་པ་པོ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་དུ་སྐུང་ཐུང་དེ་ལ་འདུག་པའི་སྐུ་རྩ་འདུག་པ་མ་ཟད་དེ་དག་གི་སེམས་སུ་དོགས་པ་དེ་ངེས་པར་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སྒྲོ་ངམ་ངམ་ལྟགས་ལྟགས་ཞིག་སྐུར་འདུག་པ་སོགས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡོད།

གསུམ་པ། སྐུང་ཐུང་ཆ་ཆར་ལྷགས་མཛེས་སྒར་ཡང་དུམ་ཆན་དང་པོ་ཐུར་བྲེད་པ་དང་འཆོ་བའི་དོན་རྒྱན་དངོས་དང་མཇུག་འབྲས་ཀྱི་ཐུང་རིམ་དེ་སྐར་ལས་ཀྱང་གསལ་དུ་ཐོན་པའི་རྣམ་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡོད། དེའི་ཐུར་ཚུམ་པ་པོས་སྐུང་ཐུང་འདི་རྫོག་འབྲེལ་བྲེད་

དགོས་པ་ལ་ཡང་དགོས་པ་དམིགས་བསལ་བྱས་པར་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ། སྤྱིར་རྫོག་འབྲི་བྱས་པ་ཅན་གྱི་ནུས་པ་དམིགས་བསལ་  
ཐོན་པའི་ངེས་པ་མེད་མོད། མཚོན་པར་བྱེད་པའི་འཆོབ་དངོས་ཀྱི་དོན་སྤྱིར་ལ་རོགས་འདེགས་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་ཚིམ་པ་པོས་  
རིག་སྤྱོད་ས་དང་མཐོང་ཐོས་ཚུངས་གསུམ། སྤྱི་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིན་ས་གསར་བསྐྱུན་བྱས་ཡོད་ཆེད་དགོས་པ་དམིགས་བསལ་ཡོད་པར་འདོད།  
དེ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དྲག་ཞན་དང་དཔེ་མཚོན་ཅན་ཏུ་བསྐྱུར་བྱུང་མིན་ལ་རག་ལས་བསམ། བྱུང་རིམ་འདི་མི་སྣའི་བྱ་སྤྱོད་དང་  
སྐད་ཆའི་འཆད་སྒྲུངས་སྒྲུང་མོལ་ཁོ་ནའི་ལམ་ནས་བྱིས་པས་སྤྱིར་གི་མགོ་མདུག་བར་གསུམ་གྱི་བྱུང་རིམ་ལ་རྫོག་འཛིངས་མེད་པར་གོ་  
སྤྱི་ཞིང་ཁ་གསལ་བ། མི་སྣ་གཙོ་བོའི་རང་གཤེས་གསོན་ཉམས་ཐུན་པ་དང་འབྲུར་དུ་ཐོན་པ་བྱིས་པས་ཚིམ་པ་པོས་འཆོབ་པའི་རྒྱ་ཆ་ནམ་  
པ་སྣ་ཚོགས་ཞིག་གསོག་པར་འབད་པ་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱས་ཡོད་པར་བསམ།

གཉིས་པ། བྱ་སྤྱོད་བཀོད་འབྲི་ལས་མི་སྣའི་རང་གཤེས་མཚོན་པ།

དུམ་ཚན་བཞི་བར་“དང་། གཞན་བཅོང་མ་ཁྱོད། ཡ་ དཀྱོད་ ཡ་ ཡམ་ཆའི་ ངའི་ལག་པ་”ཞེས་པ་ལས་རྫོག་ཕྱིགས་  
མི་སྣ་གཙོ་བོའི་བྱ་སྤྱོད་དན་པས་ཉམ་ཚུང་བུ་མོ་བསམ་སྒྲིན་གྱི་ལག་པ་གཏུབ་པ་གསལ་པོར་མཚོན་པ་མ་ཟད་འདོད་ཆགས་དང་བཅེ་དུང་  
། རང་དོན་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་སོང་བའི་སྤྱིན་པ་ལྟ་བུའི་རང་གཤེས་དན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཡ་རོལ་པོའི་འདོད་པ་དང་ཁམས་ལ་རང་  
དབང་མི་སྣེར་བར་རང་ཁོ་ནའི་འདོད་པའི་གཞན་དབང་དུ་ཤོར་པའི་ཉམ་ཚེན་ཞིག་ཡང་ཡིན། རང་གི་འདོད་པ་དང་བཅེ་དུང་གི་ཆེད་  
དུ་རྒྱ་སེམས་གཉིས་གཏོང་བར་ནུས་པའི་སྒོ་རྒྱ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། “ངས་དཀྱོད་ལ་ལས་དང་རྒྱ་མོར་མང་པོ་དེ་ཁྱེད་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་  
བཏང་བ་ཡིན། གལ་སྲིད་ངའི་རྩ་ནས་མ་བཟུང་ཁྱུ་ལ་བྱས་དང་། ངས་ཁྱོད་ལ་ལྟོད་མེ་སྤྱོད་ཤིག་”ཅེས་པ་ནས་རྒྱ་མོར་ཡོད་ན་གང་  
འདོད་འདོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་བྱིས་པ་འདིས་སྤྱི་ཚོགས་འཆོབ་དངོས་ཀྱི་ནང་རྒྱ་མོར་གྱི་སྤྱོད་ས་ཀྱིས་ལས་ཉམ་ཚུང་  
གི་སྤྱོད་པའི་མཚོན་དང་མི་མཐུན་པའི་བྱ་སྤྱོད་བྱེད་པ་གསལ་པོར་ང་ཆོད་མིག་མདུན་དུ་བཤམས་ཡོད། གཞན་རྫོག་ཕྱིགས་མི་སྣ་བསམ་  
སྒྲིན་གྱི་པ་མ་གཉིས་ཀྱང་རྒྱ་མོར་གྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བའི་ཉམ་ཚེན་ཟུང་ཅིག་ཡིན་པ་“དང་ ང་པ་མ་དང་ཁྱེད་ཆོས་རྒྱ་དང་བཅན་  
གྱིས་བྱིས་འདིར་བཟངས་པ་མ་གཏོགས་ཁྱེད་གྱིས་དཀྱོད་ལས་དང་རྒྱ་མོར་དེ་འདྲི་ཞིག་གཏོང་བུམ་ན་ང་ཡོང་ཆོག་ཟེར་རྒྱ་མ་བྱུང་།” ཞེས་  
པ་ནས་གསལ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

ཚིམ་པ་པོས་བྱ་སྤྱོད་བཀོད་འབྲི་ལས་མི་སྣ་འདི་ལྟ་བུ་རེ་བཞེངས་བསྐྱུན་བྱས་པ་ལ་དགོས་པ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་  
པོ་ཡིན། མི་སྣ་འདི་དག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལས་བཟོད་སྤྱིར་གཙོ་བོ་གཉིན་བསྐྱུགས་རང་དབང་མེད་པ་དང་རྒྱ་མོར་སྤྱོད་ས་འབྲུར་ཁོ་ནའི་དབང་  
བསྐྱུར་བྱས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འཆོབ་ཞིག་མཚོན།

གསུམ་པ། ཚིམ་པ་པོའི་སྤྱི་ཚུལ་ལ་དབྱེད་པ།

ཚིམ་པ་པོ་སྤྱོད་ཐབས་ཆེ་རིང་ལ་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་འཆོབ་དངོས་ཀྱི་ཉམས་ཚུང་། ཚིམ་འབྲི་རིག་པ་ལ་སྤྱིར་བཏོན་ཚིམ་  
འབྲི་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཚད་དེ་ཅང་མཐོབ་མ་ཟད་སྤྱི་ཚོགས་འཆོབ་དངོས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཡང་དུས་ཡུན་མི་རུང་པ་ཞིག་ལ་གསོག་སྤྱིར་བྱས་པ་སྤྱི་  
ཚུལ་ཐབས་ལམ་དངོས་དེ་བཀོད་འབྲི་བྱེད་སྤངས་ནས་གསལ་པོར་ཤེས་བར་བསམ། སྤྱིར་བྱུང་འདི་ནི་ནང་དུ་སྤྱིར་མོལ་ཁོ་ནའི་སྤྱི་ཚུལ་  
ཚིམ་འབྲི་ཐབས་ལམ་ལེད་སྤྱོད་པ་དེས་ནི་མི་སྣ་འདི་དག་གི་རང་གཤེས་མཚོན་གསལ་ལ་དུ་བཏོན་པ་དང་བཟོད་སྤྱིར་གཙོ་བོ་ཕྱིགས་ཡོངས་

ནས་གཙོ་བོར་འདོན་གང་ཐུབ་བྱས་ཡོད། སྤྱིར་ན་སྤྱི་ཚོམ་ཡང་མང་པོ་མེད་པར་དུ་མ་ཆེན་ཐུང་དུ་བཞི་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་མི་སྡེ་རང་གཤེས་གསེན་ཉམས་ལྡན་པ་ཐོན་དུ་བཅུག་ཡོད། མི་སྡེ་རང་གཤེས་འབྱར་དུ་མངོན་ཕྱིར་སྤྱི་ཚོམ་གྱི་ཚུལ་གཙོ་བོ་དེ་འདིར་བཏོན་པར་བསམ།

བཞི་བ། བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་ལ་དཔྱད་པ།

སྤྱིར་ཚུམ་འབྲེལ་བྱེད་པ་ལ་བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་ནི་མེད་མི་སྤྱིད་ལ། འོན་ཀྱང་བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་ལ་ཡང་རབ་འབྲེང་མཐའ་གསུམ་ཡོད། གཙོ་བོ་བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་དེ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡུངས་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལེགས་ཆ་ཅན་དུ་བསྐྱར་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དང་སྤྱི་ཚོམ་ལ་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས། དེ་མ་ཐུང་ཆེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་ཁོད་ཡན་ནུས་གང་ཡང་མེད་པའི་ཤོག་སྤྱིགས་ཤིག་དུ་འགྱུར་པ་མ་ཡིན་ནམ། དེའི་ཕྱིར་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མ་ཐུབ་རུང་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་ནང་བཟུང་གསལ་ཅན་དུ་ནུས་ཡང་གཏོང་མི་རུང་བསམ། འདིར་བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་དངོས་ནི་གཉེན་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་དབང་མེད་པ་གཙོ་བོར་སྤྱི་ཚོམ་པ་དང་རྒྱ་མོར་གྱི་དབང་དུ་བསྐྱར་བའི་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ལ་ཟུར་བུ་དང་ཁོར་དུ་ཁྱེད་ཅག་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ནན་པོ་ཞིག་སྤྱད་པ་ཡིན་པར་འདོད། གཞན་ཡང་འདོད་ཆགས་དང་བཅུ་དང་། རང་འདོད་ཁོ་ཙམ་དབང་དུ་སྤོང་ནས་ཅི་ཤེད་ལ་གནས་ལུགས་མེད་པ་ནི་བྱས་ནོར་ཆབ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། འདོད་ཆགས་དང་རྒྱ་མོར་གྱི་གཞན་དབང་དུ་སྤོང་ཆེ་རང་གཞན་རྒྱུག་སྤྱིར་དང་འདི་ཕྱི་ལམ་མེད་ཆོས་འདིག་སྤྱི་ཚོམ་མེད་དུ་བཏང་བ་ཁོ་ན་ལས་མ་མཆིས་པ་བསྟན་པས་ངེས་པར་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཡན་པའི་སྤྱི་ཚོམ་མཆོག་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

ལྔ་པ། མཐུག་བསྐྱེད་པ།

སྤྱིར་ཚུམ་རིགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཚུམ་པ་པོ་ཆེན་ལྡན་ཞིག་ལ་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ལ་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་གྱི་ཁོད་ནས་བསག་པས་རྒྱ་ཆ་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད་མི་སྤྱིད། རྒྱ་ཆ་དངོས་དེ་ཁོང་གི་སེམས་རྒྱ་དུ་ཁྱེད་པའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་དངོས་སུ་ཁྱེད་ཅག་གི་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཞུགས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཚུམ་པ་པོའི་སྤྱི་ཚོམ་ལ་དང་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་གྱི་སྤྱོད་ནས་བཞིན་སྤྱི་ཚོམ་གཙོ་བོ་གསེན་ཉམས་ལྡན་པར་བཞུགས་བསྐྱེད་ཅི་ཐུབ་བྱས་ཡོད། ཚུམ་པའི་དགོས་མཁོ་དེ་འདྲ་ཡིན་ཕྱིར་འདིར་ཚུམ་པ་པོ་སྤྱོད་པས་ཆེ་རིང་ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཐུང་རིམ་ལྷན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞིག་གཞི། མི་སྡེ་བཞུགས་བསྐྱེད་དང་སྤྱི་ཚོམ་གཙོ་བོ་སྤྱི་ཚོམ་ལ་ཐབས་ལམ་གཞིར་བཟུང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ཀྱི་རང་གཤེས་དང་བཞིན་བྱའི་སྤྱི་ཚོམ་ལ་སྤྱིགས་ཡོངས་ནས་རིགས་འདེགས་ངོ་མཆར་ཅན་བྱས་ཡོད་པས་སྤྱི་ཚོགས་འཛོལ་དངོས་ཁོད་ཀྱི་བྱས་ཉེས་དང་ཚུམ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་འཛོལ་མཁན་དག་ལ་དགོས་པ་དམིགས་བསམ་ལ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ། ཚུམ་པ་པོས་གཉེན་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་དབང་དང་སྤྱིགས་གཉེས་ཡོངས་མཐུན་གྱི་བཅུ་དང་དགོས་པ་དང་རྒྱ་མོར་དང་རང་འདོད་ཁོ་ན་འདིས་ཆོས་འདིག་སྤྱི་ཚོམ་མེད་ཤེད་ཅག་གི་མདུན་དུ་གསལ་ལགས་ལ་དངས་དངས་བཞུགས་ཡོད་པས་ངེས་པར་དངས་དགོས་པ་ནི་གཙོ་བོ་ཆོད།



# 《ཟུར་མིག་འོག་གི་འཛིག་རྟེན》ཞེས་པའི་བཅུ་མཁས་སྐུང་ལ་དཔུང་པ།

(མ་རིམ་གསུམ་པ།) རོན་གྲུབ་རྩ་དར།

གྲིན་པ་བདག་ནི་རང་བཞིན་སྤྱི་མཉམས་ཀྱི་ཚུལ་སྤྱོད་པ་དང་སྐུང་མཉམས་ཀྱི་ཤེས་ཚུལ་ལོངས་སྤྱོད་པས། ཚུལ་རིགས་གང་ལ་འང་  
ལེགས་ཤེས་དཔྱད་པའི་སྒྲིག་ཁ་སྐུར་ནུས་མེད་ཅིང་། རྒྱལ་པར་སྐུ་ཚལ་གྱི་རོ་ནུས་མཐོ་སར་དབང་བའི་སྐུང་ཚུལ་ཐད་ལ་དཔུང་ཆོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ནུས་དེ་བས་ཀྱང་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་ཐོན་གྱི་རྒྱལ་མཉམས་ཚུལ་འདིར་བཅུ་མཁས་སྐུང་ཞིག་ལ་དཔུང་ཆོད་དེས་པར་བྱ་དགོས་བཤེན། ཆོད་  
རྩ་དང་ཚུལ་རྒྱལ་སྤྱོད་ ༢༠༠༡ ལོའི་《གསལ་བཞེད་སྒྲ》འདོན་ཐེངས་དང་པོའི་ཐོག་དབུས་ཡུག་ཆེ་འོང་ལགས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་  
《ཟུར་མིག་འོག་གི་འཛིག་རྟེན》ཞེས་པའི་སྐུང་ཚུལ་དེར་དཔུང་ཆོད་ཚུལ་ཞིག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན་ཀྱང་། གོང་ཁྱེས་བཞིན་དཔུང་ཆོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
པོར་ཤེས་ཚུལ་དམན་པས་ཐལ་ཆ་ཆེ་བའི་འགལ་ཤོངས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་དེས་ལགས་ན། འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ལ་ཐོག་མ་ནས་བཟོད་  
བཞེས་དགོངས་འཆར་ཡོད་པ་ལྟ།

## བཅོད་སྤྱོད་དང་མཚོན་ཐབས།

སྐུར་ཚུལ་པ་པོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་མདུན་སྤྱོད་ལ་སྒྲུལ་བའི་ལམ་སྟོན་པ་ཞིག་གསུམ། གྲུང་ན་སྤྱོད་པ་ནི་ནད་གཞིར་བཞག་བཅོས་ཡོད་  
པའི་མིང་མེད་གྱི་རྩ་མེ་ཞིག་དང་། ཚུལ་རིགས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དངོས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་ཚུལ་པ་པོའི་བསམ་སྒྲིའི་འབད་པ་བྱུང་དུ་བརྒྱུབས་པའི་  
སྤྱི་ཡན་སྐུབ་བྱེད་གྱི་ཐབས་ལམ་ནུས་ཅན་ཞིག་ཡིན་དགོས་པ་དང་། རྒྱལ་པར་སྐུང་ཚུལ་ནི་དམིགས་སྤྱོད་པར་བཞུགས་པའི་སྤྱི་འགན་ཁུར་རང་  
བཞིན་གྱི་ཚུལ་རིགས་ཁྱད་པར་བཞིག་ཡིན་པས། སྐུང་ཚུལ་གང་ཞིག་ལ་གདངས་འཛིག་འོས་པའི་དོན་སྤྱོད་ཟབ་མོ་ཞིག་རྩན་མིན་ནི། བཅུ་མཁས་  
སྐུང་དེར་སྤྱི་ཚོགས་ལེགས་བཅོས་དང་ལམ་རྒྱས་ལ་སྒྲུལ་བའི་བདེན་དོན་དང་ཆབ་མཚོན་ཅན་གྱི་བཅོད་སྤྱོད་གིས་གདམས་པར་བྱས་ཏེ།  
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་སྟོན་གནས་ཁག་ལ་ཐེར་འདོན་དང་བྱར་བ། དེ་བཞིན་མི་བཟང་དོན་བཟང་རིགས་ལ་བསྐྱགས་བཅོད་དང་ཡོད་  
རངས་ཀྱི་བྱ་འགལ་རྣམས་ཐབས་འཕུལ་དང་སྐུ་ཚལ་གྱི་ལམ་ནས་འབྱར་དུ་མངོན་པར་བྱེད་ཐུབ་མེན་ལ་རག་ལས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་  
ཚུལ་པ་པོས་ཐོག་མར་ནས་ཅིའི་ཕྱིར་འབྱེད་དང་། ཅི་ཞིག་འབྱེད་ ཇི་ལྟར་འབྱེད་བཅས་ཀྱི་བའི་དོན་གནད་གསུམ་པའི་ཐོག་གཅོད་དེ་ལེགས་  
པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་དངོས་གཞིའི་ཚུལ་འབྱེད་སྐབས་དེ་བཞིན་གནད་ལ་འབྲེལ་མིན་བཅས་ལ་འང་རག་ལས་ཡོད་སྟེ་མ་ལ། སྐབས་  
བབས་《ཟུར་མིག་འོག་གི་འཛིག་རྟེན》ཞེས་པའི་སྐུང་ཚུལ་འདིར་ཡང་བཅོད་སྤྱོད་བདེན་དོན་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཆབ་མཚོན་རང་བཞིན་  
དུ་ཚུལ་པ་པོས་འདེམས་བཀོད་བྱས་ཡོད་པ་ནི་བཅུ་མཁས་སྐུང་འདིའི་ཡིན་ཁན་ཞིག་ཏུ་དེས་པར་གང་ཆོག དེ་ཡང་སྐུང་གི་མི་སྣ་ལྟ་སྐབས་  
ཀྱིས་རྩ་མོའི་ལང་ཆོད་དང་མཇུག་འབྲེལ་ཐོབ་ཆེད་རང་ཉིད་ཟུམ་གཅིག་ཡོད་པའི་ཡིན་བཞིན་དུ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་དབར་ལ་ཆོད་རྒྱག་  
མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟེ་རྩ་མོར་བཞག་པ་ནི། བོད་པའི་ན་གཞིན་པ་ན་ཆུན་མགོ་སྟེར་སྤྱོད་ཀྱིས་ལང་ཆོད་དང་ཆུ་ཆེའི་དུས་ཆོད་ཆུད་ཆོས་  
སྤྱོད་ཆོད་བཞིན་པའི་དངོས་དོན་སྐུར་མེད་མཚོན་པར་བས་ཡོད་ཅིང་། ད་དུང་རྩ་སྐབས་ཀྱི་མི་རྒྱལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཆུན་ཤོག་ཐོབ་རྒྱུ་འི་  
རྒྱལ་བྱེད་བཞིན་པ་དེས་སྤྱོད་པའི་ལམ་རྒྱས་དགས་པས་བོད་རང་བཅོན་བསྐྱར་གསོ་དང་ལ་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་བྱ་རྒྱུ་འདུན་པ་གཏོང་བཅོད་  
ཀྱིས་སྐབས་བཅོལ་གཉིས་པ་ཞིག་ཏུ་རྩ་མོན་ཆེ་བའི་དེད་ཅག་གི་བསམ་རྒྱུ་དང་ཡུགས་འདུན་བྱར་ཚུལ་མཚོན་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་རྩ་མོས་

“མཐོ་སྒྲོལ་ཏུ་སྒྲེབས་ནས་ལོ་གཉིས་ཙམ་ཕྱིན་སོང་། ཕྱི་ལོ་ནས་སྒྲོལ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་གཞི་རིམ་སྒྲོལ་གྱི་ཤེས་ཆ་ད་  
ལས་འགྱུར་བ་དེ་ཙམ་ཕྱིན་མི་འདུག དེང་མཐོ་སྒྲོལ་ཁག་ནང་སྒྲོལ་དུས་བཞི་ལོ་རིང་བྱ་བུ་མེད་གཉིན་སྒྲིག་སྒྲུ་གོན་དང་། འབྲམ་མུལ་གི་  
དུས་ཆོད་ལེགས་ཤོས་སུ་བརྩེ་ཡི་ཡོད་པ་བཞིན་སེམས་པ་སྒྲོད་སྒྲོད་དང་སྒྲུང་པ་སྒྲིད་པོ་འདུག” ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་དེས་བཅན་བྱོལ་བོད་  
ཕུག་མང་པོ་ཞིག་ལ། ཀྱུ་ཆེ་བའི་ཕུགས་བསམ་དང་། རང་དབང་སྒྲར་གསེའི་སྒྲོང་ར་གང་ཡང་མེད་པར་འབྲམ་མུལ་དང་བྱིམ་འཛིན་  
ཙམ་མི་ཆེད་དོན་སྤྲོད་དུ་སྒྲོམ་པའི་ཕུགས་འདུན་ལོག་པ་དང་། རྒྱག་པར་མཐོ་སྒྲོལ་ཐོན་པའི་མིང་བྱང་སྤྲོད་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་  
ལག་སྤྲོད་ཙམ་གྱི་བོད་ཕུག་ཆེད་རང་མདོག་སྒྲིབ་དེ་མདོན་པར་བྱེད་པ་བཅས་ནི། ང་ཆོའི་སྤྱི་ཚོགས་སུ་ཁྱེད་བཞིན་པའི་རིམས་ནད་ཆབས་  
ཆེན་དེ་དག་ཚུམ་པ་པོས་མི་སྒྲག་གིས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐོག་ནས་བསྐྱར་བཞེངས་བྱས་ཏེ་དངོས་དོན་ལས་མ་བཞུལ་བར་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། འདི་  
ནི་ཚུམ་པ་པོས་ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོམ་སྒྲིབ་གནད་དེ་དག་ཐེར་འདོན་དང་ཟུར་བྱས་ཏེ། ལམ་ནོར་ཞོག་ཤེས་དགོས་པའི་སྒྲིག་  
བཅོམ་ཆོས་མཁའ་ཡིན་པ་ནི་སྤྱི་ཚུམ་གྱི་བཅོམ་དཀའ་དམིགས་བསམ་ལ་བཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚུལ་ཚུམ་རིག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། སྤྱང་དོར་  
གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དག་མི་སྤྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་འགལ་འདྲུ་སོགས་ཀྱི་ནམ་པ་ཞིབ་འབྲེལ་བྱེད་པ་ལས་མཛོན་པར་གསལ་དགོས་པས། བཅུམས་སྤྱང་  
འདི་ལྟར་མི་སྒྲག་གིས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་དང་མེད་མེད་བརྒྱུད་ནས་བཅན་བྱོལ་བོད་མི་ལྟར་ཆ་གསལ་སྤྲོད་བཞིན་པ་ནི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་མཚོན་ཐབས་  
སྤྱད་དེ་ཟུར་བྱ་དང་ཐེར་འདོན་བྱེད་པའི་དམར་བྱིད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་ཏུ་འབྲམ་ས། དེས་ན་སྤྱང་འདི་ལྟར་བྱ་དངོས་ཡོད་ཙམ་དང་སྤྱང་  
དགོས་ངེས་ཡིན་པས་བཅོམ་བྱ་གདམས་གསེས་འོས་འཚམས་ཙམ་ཡིན་ཞིང་། བོད་པའི་ན་གཞིན་ཡན་ཚུན་སྤྱོད་ཀྱིས་ལང་ཆོད་དང་དུས་  
ཆོད་ཆུད་ཆོས་སུ་གཏོང་བ་དང་། སྤྱི་ལོར་ལ་རམས་སེམས་ཆེ་བས་རང་དབང་སྒྲར་གསེའི་དང་རང་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ལོག་བྱ་བུ་ཕྱི་ཕུགས་བསམ་  
བོར་བ། འབྲམ་མུལ་དང་བྱིམ་འཛིན་བྱ་བུ་ཙམ་མི་ཆེད་དོན་སྤྲོད་དུ་འཛིན་པའི་ཕུགས་འདུན་ལོག་པ། སྒྲོལ་ཐོན་གྱི་ལག་འཁྱེར་མཐོ་  
ཡང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་གཞི་དམན་པ་བཅས་བཅོམ་བྱེད་བྱེད་བྱག་པ་བཞིས་སྤྱི་ལྟར་བཅོམ་བྱེད་བྱེད་བྱོལ་བོད་མི་ལྟར་ཆ་ཉིད་གསལ་སྤྲོད་བྱེད་  
པས་བཅོམ་སྤྲོད་གཅིག་བསྐྱབ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཆིས་ལ། བཅོམ་སྤྲོད་ནི་ཚུམ་པ་པོས་འཚོ་བར་རྒྱས་ལོན་དང་རྒྱ་ཆར་ཞིབ་འདུག་བྱས་པ་  
ལས་ཁྱེད་དགོས་པས། སྤྱང་འདི་ལྟར་ཚུམ་པ་པོར་པོ་མེད་མེད་འབྲེལ་དང་མི་སྤྱི་ལྟར་འཚོ་བ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་། བཅོམ་སྤྲོད་བཅོམ་བྱོལ་བོད་  
སོགས་ལ་བསྐྱེད་ནི་ཚུམ་པ་པོར་བོད་རིགས་གཞིན་སྤྱི་ཆེད་མདུན་ལམ་ཐད་སེམས་ངལ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་སྒྲོ་  
མི་དམན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡང་དཔོགས་ནུས།

བྱང་རིམ་དང་བྱི་ཐབས།

བྱང་རིམ་ནི་བྱ་བའི་འགལ་སྤྱོད་དང་མི་སྤྲོད་བར་གྱི་འགལ་འདྲེའི་དོན་རྒྱུན་ལས་ཁྱེད་པ་དང་། བྱ་བའི་དོན་རྒྱུན་མཛོན་པ་ནི་བྱང་  
རིམ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཁྱེད་དོན་ངོ་མ་སྤྲོད། བྱ་བའི་དོན་རྒྱུན་མཛོན་པ་ནི་བྱང་རིམ་ཁྱད་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་དཀའ་ས་གཅིག་བྱེད་  
ཡང་ཡིན་པ་བཞིན། བཅུམས་སྤྱང་འདིར་ཡང་“ལྷ་སྤྱབས་ནི་གྲུང་ག་དོད་ཅིང་པོ་སྤྲོ་འཛོམས་ལ”

ཞེས་པ་ནས་“གཞིན་རུ་མ་ཞིག་བསྐྱད་འདུག་ཅེས་པའི་བར་མི་སྒྲག་གིས་ཀྱི་གཟུགས་རིས་ཚུམ་པ་པོའི་མཐོང་ལམ་ནས་ཞིབ་འབྲེལ་  
བྱས་ཏེ་སྤྱང་འགོ་བཅུགས་ཡོད། དེ་ནས་“ཡན་ཚུན་ཟུར་མིག་ལན་འགའ་འཕམ་རིས་བྱས་རྗེས་ཡུད་ཙམ་ནས་ཁྱོ་མོས་”

“ཅིག་ཁྱེད་རང་ག་པ་ནས་ཡིན ཞེས་པ་ནས་བྱལ་ཏེ་སྤྱངས་འཁོར་དུ་ཞུགས་” ཞེས་པའི་བར་སྤྱང་མོལ་གྱི་བརྒྱུད་ཐབས་སྤྱད་  
དེ་ལྷ་སྤྱབས་དང་ལྷ་མོ་དབར་འབྲེལ་བཞགས་པའི་བྱང་རིམ་དངོས་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་ལུན་བྱང་དུ་ཞིག་ནང་བསྐྱེད་ཡོད། དེ་ལྷ་ཕུའི་དུས་

ཆོད་ཐུང་དུ་ཞིག་ནང་བསྟན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་དུས་ཆོད་ཐུང་དུ་ཞིག་ནང་ཁོང་གཉིས་མཛའ་འབྲེལ་ཆགས་པ་འདི་མ་འཆོམས་ཞིག་མཐོང་  
 མྱོད་ཀྱང་། དངོས་ཡོད་འཆོ་བའི་ནང་དེ་བཞིན་མ་བརྟགས་མ་དཔུང་པར་མིག་མདུན་གྱི་ཡང་ཆོད་དང་ཁ་བཅད་ཅམ་གྱིས་གཏན་འདུན་གྱི་  
 འཕྲུལ་སྒྲུབ་དང་མཛའ་འབྲེལ་ཆགས་པ་ནི་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད་ལ། ཁྱད་པར་ཚུམ་རིག་གི་འབྱུང་གཞི་འཆོ་བ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་སྟེ།  
 འཆོ་བ་ལས་ཐུར་ཟབ་གྱི་ཆོད་མཐོང་བཤེར་སྒྲུབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་ཟེར་བ་ལས། འདིའི་ཐད་ལ་འད་ཉེས་སྒྲིན་ཡོད་པ་མ་མཐོང་ཞིང་། དེ་  
 རྗེས་‘ངོ་མ་དེ་རིང་ཞོགས་པ་’ཟེར་བ་ནས་‘ཁོ་མོས་སྒྲིག་ནས་འདུག་ངེས་རེད་’ཅེས་པའི་དུས་མཆོམས་དེས་ཁོར་ཡུག་བཀོད་འབྲིང་དང་  
 ལྟ་སྒྲུབས་གྱི་འཆོ་བའི་གནས་བབས། ལྟ་མོའི་བརྩེ་སེམས་བཅོས་མའི་འདུན་པ་བཅས་ཚུམ་པ་པོས་གསལ་བ་གད་དང་ལྟ་མོའི་ཕྱིན་ཡིག་  
 གི་ལམ་ནས་བསྟན་ཡོད། དེ་ནས་‘ས་གཞིའི་ཁམས་ཆེན་མོའི་’ ཞེས་པ་ནས་‘ཁྱད་ནམ་པའི་སྒྲོ་ངོར་བྱིགས་བྱིགས་ཡོད་’ ཟེར་  
 བའི་བར་སྒྲར་ཡང་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་བཀོད་འབྲིང་དང་། ཐུག་འབྲུད་གྱི་འགྲུལ་བཞུད། ཁོང་གཉིས་ཡང་ཆོའི་དག་འཕྱེད་ལ་རྩལ་བའི་  
 གསལ་བ་བཅས་མཐོང་ལམ་དང་ཟུར་བཞེད་གྱི་བྲི་ཐབས་བཀོལ་ནས་བསྟན་ཡོད་ཅིང་། ‘དེ་རིང་ནི་ལྟ་མོའི་གྲང་སེང་རྒྱགས་པ་དང་’  
 ཟེར་བ་ནས་‘མིག་རྒྱག་རྒྱག་གིས་བསྟེན་’ ཞེས་པའི་བར་ལྟ་མོའི་སེམས་འདུན་དང་། སྒྲུང་གི་འཕྲེལ་ཀྱས། མི་སྒྲིའི་སྒྲུང་མོ་ལ་གྱིས་  
 བསྟན་ཡོད། དེ་རྗེས་‘དྲང་མོར་བཤད་ན་ང་ཆོང་པ་མིན་’ ཞེས་པ་ནས་‘ཀྱང་ལྟ་བུའི་བཞིན་འདུག་’ ཟེར་བའི་དུས་མཆོམས་དེས་  
 ལྟ་སྒྲུབས་ཆོང་པ་མིན་ཞིང་ཟུམ་ཁང་གི་གཡོག་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་རྗེས་ལྟ་མོའི་བརྩེ་དྲུང་བཅོས་མའི་རང་མདོག་མངོན་ཏེ། ལྟ་སྒྲུབས་དང་བྲལ་  
 བ་བསྟན་པ་འདིས་གནས་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྒྲུང་གི་མཐོ་སྒྲུབས་དང་མཐུའ་འབྲས་རིམ་པར་བཞེད་ནས་ཚུམ་པུང་དང་འབྲེལ་བའི་དོན་ཀྱི་  
 ཏེ། ཟུར་མིག་འོག་གི་འཛིག་རྟེན་དེ་ཉིད་ལྟ་མོའི་སྒྲུང་ཆ་དང་བྲལ་གྲུལ་གྱིས་མངོན་པར་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ‘གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱོགས་མཐའ་’  
 ’ ཞེས་པ་ནས་‘དལ་བུར་རུབ་འི་ཡག་ཏུ་ཡིབ་’ཟེར་བའི་བར་། ཚུམ་པ་པོའི་ཡུལ་གྱི་འཆོ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་དང་། ལྟ་སྒྲུབས་གྱི་བྲལ་  
 གདུང་སོགས། ཁོར་ཡུག་གི་སྒྲིབ་ཉམས་གྱི་ལམ་ནས་མངོན་པར་བྱས་ནས་ཚུམ་པུང་ག་བསྟེན་ཡོད།

སྒྲིག་གཞི་དང་རྫོང་བྱེད་གྱི་ཆགས་དམ་པ།

སྒྲིབ་སྒྲིག་གཞི་ནི་ཚུམ་ཡིག་རྒྱལ་པོ་དེ་བཞིན་རྗེ་ལྟར་གྲུབ་པའི་ཚུལ་ལ་བཞེད་ཅིང་། «ཟུར་མིག་འོག་གི་འཛིག་རྟེན་»ཟེར་བའི་  
 བརྩམས་སྒྲུང་འདིར། བྱང་རིམ་སྒྲིབ་འགལ་སྒྲུབ་མེད་པར་དོན་སྤངས་གོ་བདེའི་རིམ་པ་ལྟན་ཡོད་ལ། རིམ་པ་དེ་ཡང་སྤྱོད་སྒྲུང་མེད་ཅིང་།  
 འགོ་འཇུགས་དང་། འཕྲེལ་ཀྱས། མཐོ་སྒྲུབས། མཐའ་འབྲས་དང་འཇུག་གི་གཏམ་བཅས་རིམ་པ་ལྟ་ལྟར་བྱས་ནས་འབྲི་བཞེངས་  
 བྱས་ཡོད་པས་བཞེད་སྤངས་སྤྱོད་པའི་སྒྲིག་གཞིའི་རིམ་པ་དོན་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་རྩས་དང་འཆོམས། དེ་ཡང་དུམ་མཆོམས་བཀོ་སྤངས་དང་།  
 མི་སྒྲིའི་འགལ་འདྲ། བྱང་རིམ་དང་། དོན་ཀྱི་སོགས་འོས་འཆོམས་འོགས་སྒྲིག་བྱུང་ཡོད་པ་གོ་དུ་བྱུང་རིམ་ལས་ར་འབྲིང་ཐུབ་ངེས་  
 ཡིན་པས། འདིར་བསྟེན་སྒྲིབ་གྱི་དགོས་པ་མ་མཐོང་། དུང་སྒྲུང་ཚུམ་འདིར་ཐ་སྒྲུབ་བཀོལ་སྒྲིབ་ཐད། མངོན་བཞེད་དང་། བཅ་  
 རྒྱུང་། ཆོག་ཀྱན་སོགས་གྱིས་མ་བཅིངས་པར་འབྲེལ་ཆགས་གོ་བདེའི་རྫོང་ཆོག་སྤྱད་པས། ཆོག་པ་པོའི་གནས་བབས་དང་བརྩམས་བུའི་  
 འགོས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་ཅིང་། ཆོག་ལུང་དོན་བསྟེན་གྱིས་བཞེད་སྤངས་མངོན་པར་བྱེད་པ་ནི། སྒྲིག་གཞི་འོགས་སྒྲིག་ལ་འང་རམ་  
 འདོགས་གྱི་རྩས་པ་ཐོན་འདུག་པས། རྫོང་བྱེད་གྱི་ཆགས་དམ་པའི་ཡོན་ཏན་ཡང་མཆོས།



(བསམ་གཞིགས་ཐེངས་གཅིག་གི་ཕྱིར་དྲན།)

ཨ་ཅོ། བླ་མ་རྩམ་གྱི་ཨ་མ་ལེ་མེས་དང་ལོ་རྒྱུད་བྱིས་པ་ལེ་  
བསམ་སྒོ། ཅི་འདྲ་ལོ་རྒྱུད་མེ་རྩོམ་པ་ཞིག་སྐྱབས་ལོ་དེ་རང་ལེ་བསམ་

ཆར་སྤྱིན་སྒྲིབ་པ་ཇི་ཙམ་མཁའ་ཁོ་ཁྱོད་ཡོངས་ཁེབས་ཤིང་ཆར་  
 རྒྱལ་བམ་བེམ་ཞིག་འབབ་བཞིན་པའི་དབྱར་རྒྱ་དྲག་པའི་ཉིན་ཞིག  
 ཨ་མ་ཞིགས་པ་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡར་ཡངས་ཏེ་ཤུག་དམར་གྱིས་བཅོས་  
 པའི་བཞི་བོ་དེ་ལྟེང་ཡ་བཏེགས་ནས་འབྲུ་མོ་ཆོ་འཛོལ་ར་སྤྲོ་མོ་ནས་  
 ཆས་འདུག འདི་ན་ཨ་མ་དུ་ཐོས་པའི་བོ་དུ་ཆོའི་རྩ་ཅིང་དང་འབྲེ་  
 མོ་ཆོའི་དུར་སྒྲུབ་འོྱོན་ཨ་མས་སྒྲུབ་ཨ་མ་ཉེར་གཅིག་འདོན་པའི་དབྱར་དམས་  
 ཏེ་དང་ཤུག་བྱང་དལ་ལྟོང་གིས་འཛོལ་བའི་འོ་མའི་རྒྱབས་སྒྲུབ་ཡིན། ཉིན་  
 འདོའི་ཨ་མའི་དབྱར་དམས་ཏེ་ཉི་ཤེ་འདྲའི་སྤྲོ་མོ་ཞིག་དང་། འོ་མའི་  
 རྒྱབས་སྒྲུབ་ཉི་ཤེ་འདྲའི་བཞིང་པོ་ཞིག་རེད་ཨང་། ན་མ་རྒྱུན་ཡིན་  
 ནང་ཡང་ཞིགས་པ་སྤྲོ་མོ་ནས་ཡར་ཡངས་ཏེ་ཨ་མ་དང་རྒྱ་དབྱེར་  
 རྒྱས་ལ་སོང་སྟེ་རྒྱབས་རེར་འབྲུ་མོ་དང་བོ་དུག་ཡུང་མོ་འགའ་རེ་ཉལ་  
 བསྟད་པའི་སྒྲུབ་བར་ཞིན་ནས་ཅེ་མོར་གཤེང་བཞིན་ཨ་མར་ཡང་  
 ལས་རོགས་ཅག་ཅིག་གི་ཤེད་ཀྱི་ཡོད། ཇི་དུ་སྤྱིན་སྒྲིབ་གསུམ་ཡོད་  
 པ་ལས་ང་ནི་འབྲིང་བ་ཡིན། ཨ་མས་ང་ནི་བྱིས་པ་གཞུང་དང་ཞིག་  
 ཡིན་ཞེས་ན་མ་རྒྱུན་ང་མོའི་ལས་རོགས་སུ་བྱིང་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་དེར་  
 ཨ་མས་ཅེ་ཡང་མི་གསུངས་པར་ཁྱེ་སྤྲོ་མོ་པའི་ངང་མོ་རང་གཅིག་

ཕུ་ཆས་འདུག ལྷ་མཚན་ནི་ཉིན་དེར་ང་སློབ་གྲར་འགྲོ་དགོས་པའི་  
ཉིན་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པས་ཨ་མས་ང་ལ་བཅེངས་པའི་བརྟེ་སེམས་ཀྱིས་  
ཉིན་དེར་ངའི་གཉིད་གཅོག་མ་རྩས་པར་ཉལ་བར་བརྟུག་ཡིན་པ་  
འདྲ། ང་རང་སློབ་གྲར་འགྲོ་བའི་ཉིན་མོ་ཡིན་པས་ན་མ་རྩུན་ལས་  
ཀྱང་སློབ་སྡེ་ཞིག་གིས་བྲེལ་བར་ཡར་ལངས་ཏེ་གར་མར་ཞོར་ལྟས་  
ལ་བསྟེན་དེ་སྤེལ་ལ་ཕྱི་དྲི་བྱལ་ལེ་དང་ལ་བསྟར་བའི་ཕུ་ཆོའི་མགོ་  
ལ་རེག་རེག་བྱས། ཁོ་ཆོས་ངའི་ལུས་ངྱིར་སྤྲོ་མཁོར་ང་ལ་སྟོད་སྟོད་  
ཀྱིས་རྩ་ཅིང་བྱས་ཏེ་བྲལ་ཁ་མ་དེའི་སྒྲི་གདུང་གི་སྒྲིག་བརྒྱུན་པ་  
མཛུངས། སྐབས་དེར་ཨ་མས་འབྲི་མོ་ཁྲ་རིལ་མ་བཞོས་ཆར་ཏེ་  
སྒྲིལ་མངག་འདོན་བྱེད་པ་མཚམས་མཚད་པར་ཚུར་ཡོང་སྟེ་འདྲིག་  
ཆགས་པའི་ལག་པས་ངའི་མགོ་ལ་བྱེལ་བྱེལ་ཅིག་བྱས་ཏེ་“གཅེས་  
ཕྱག་ཉལ་ནས་མ་བཟང་དམ”ཞེས་གསུངས་བྱུང་། ངས་སྒྲིལ་མེད་  
དུ་འབྲི་མོ་ཁྲ་རིལ་མའི་རྒྱུ་ལ་བྱ་སེར་མ་བཞོར་ཡིན་པ་ཤེས་ཏེ་ལམ་  
སེང་རྒྱགས་སོང་ནས་བྱ་སེར་མའི་ཕུ་ཆོའི་སྒྲིག་སྟོད་དེ་བཏང་བ་ཡིན།  
ཨ་མར་ཡིད་ཆོམ་པའི་འཇུ་མ་ཞིག་ལངས་ཏེ་དལ་བར་འབྲི་མོ་བྱ་  
སེར་མའི་ཕྱགས་སུ་སོང་།

མཐའ་ལས་པའི་རྩ་ཐང་གི་ཞོགས་པ་འདིར་ང་ཆོའི་རུ་སྒྲིར་  
ཀྱི་བྱུང་མེད་ཆོ་ཡང་ངའི་ཨ་མ་བཞིན་ལ་ལས་འབྲི་མོ་འཇོ་དང་འགའ་  
གས་ལྟས་འདབས་ན་ཕྱི་བ་གཅང་གཉེར་བྱེད་པ་སོགས་དལ་ཁོམ་  
མེད་པར་ང་ལ་ཚུལ་གྱི་ལས་ལ་བྲེལ་འདུག ད་དུང་སྒྲིལ་ཕྱགས་ན་མས་  
ཀྱང་རྒྱུང་རིང་གི་རི་མགོར་མ་སྒྲེབས་པར་རྟེན་འདབས་གལས་གཡོན་  
ན་དལ་སྟོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་ཕྱོགས་སུ་བཀྲམ་འདུག ང་ལ་མཚོན་ན་འང་  
འདྲི་དག་གི་ཁྲིད་ནས་ཆོ་སྒྲིག་འབྲས་ཤིང་འདྲི་དག་དང་ལྟན་དུ་འཆར་  
ཡོངས་བྱུང་བས། ཁོ་ཆོའི་བག་ཡངས་སུ་ཅུན་པའི་རང་གཤིས། རྩ་  
ཐང་ལ་འཐམ་པའི་གཟི་བརྒྱུད་ཀྱིས་ང་ལ་ན་མ་ཡང་སྒྲིལ་གསུངས་  
ཤིང་བདེ་སྟོད་ཀྱིས་འཆོ་བའི་སེམས་ཆོར་སྤུལ་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་ཉིན་  
དེར་ང་ཁོ་ཆོ་ལ་དུང་བ་དང་ཁོ་ཆོ་ལ་དགའ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆོར་འདྲ་  
འགོག་ཐབས་མེད་ན་འང་འགྲལ་བ་བཟུང་གྱི་བསམ་སྒྲིག་དང་འོས་འགན་  
དེས་ཁོ་ཆོ་དང་བྲལ་དགོས་པ་ཡམས་ཁ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ་བྱེལ་ཁ་ཞིག་

ཀྱང་ཡིན། གང་ལྟར་འགྲལ་བ་བཟུང་གྱི་འོས་འགན་འདི་ཨ་མས་ང་  
ལ་གནང་བའི་ཐོག་མའི་ཕ་ཡུལ་གྱི་འགྲལ་བ་བཟུང་ཐེངས་གཅིག་དང་  
། རྩ་ཐང་དང་ཕྱི་འདས་ཁྲིད་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བའི་འབྲོག་ཕྱག་  
ཞིག་གི་འཆོལ་སྟེགས་ཀྱི་སྒྲིག་ཀྱང་ཡིན། ཨ་མས་སྒྲིལ་མ་འདོན་  
པའི་དབྱངས་ཏྲ་དང་བརྟེན་ནས་འབྲི་མོ་ཆོར་བཞོས་ཆར་རྒྱུ་ལག་  
གལས་ལ་འོ་མས་གདམས་པའི་ཤུག་དམར་གྱི་བཞོ་བྱེད་འཆིང་བ་  
དང་ལག་གཡོན་པར་ང་རང་ཁྲིད་ནས་དེད་ཆང་གི་སྒྲིལ་པ་སོང་།  
ངའི་ཕ་བྱ་གཉིས་ད་དུང་སྤུར་བ་རྩེར་རྩེར་འཐེན་བཞིན་གཉིད་གྱི་ཞིང་  
ཁམས་ལ་རོལ་འདུག ཨ་མས་དཀར་ཡོལ་འདུག་རིས་ཞིག་གི་  
ནང་འོ་མ་གང་གདམས་ནས་བྱམས་བཅོའི་ཐོལ་དང་བཅས་ཕྱག་བྱུང་  
གིས་ང་ལ་བཏོགས་བྱུང་། ངས་སྒྲིལ་མང་འག་བྱུང་གིས་ཚུར་  
ཐངས་ཏེ་དབྱགས་ཐེངས་འགས་རེ་མ་འཐུང་བྱས། འབྲལ་ཁ་འདོའི་  
འབྲི་མོའི་འོ་མ་ནི་ཨ་མའི་ཞིམ་མངར་གྱི་བྱ་ཞོ་ལྟར་རྒྱུ་འདྲི་ཞིམ་  
པ་ལ། བྲལ་ཁ་དེར་ངས་བརྟེན་མི་བྱལ་བ་ནི་ཨ་མས་ང་ལ་གནང་  
བའི་གཅེས་འཇུ་མ་གྱི་ཐོལ་ཉམས་དང་འབྲི་མོ་ཆོའི་འོ་མ། ད་དུང་  
ང་དང་རྩ་ཐང་གི་གཞི་ནས་ཅིང་འཇོ་རོལ་བའི་ཕུ་ཆོ་དང་གི་ཕྱུ་ན་མས་  
ཡིན།

ཕ་བྱ་གཉིས་ཀྱང་མལ་ལས་ལངས་ཏེ་ང་ཆོ་བཟའ་མི་ཆང་མ་  
ལྟན་འཇོམས་ཀྱིས་ཞོགས་རྒྱུ་འཐུང་། དེ་ནས་ཨ་མས་ང་སྒྲིལ་གྲར་  
སྒྲིལ་བའི་ལམ་ཆས་གསྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཁོ་ཆོའི་མཇུབ་བཟོ་ལས་གྲལ་པའི་  
དཔེ་ཁྲག་རྒྱུང་ཁྲུང་དའི་ཕྱག་རྒྱ་ལ་བསྒྲོན། ང་ལ་འགྲལ་བ་བཟུང་  
བྱེད་པའི་སྒྲིལ་མང་འགོག་མེད་དུ་དཔེ་ཁྲག་ལ་ལག་བྱུང་གིས་ཡང་ཡང་  
ཕུར་ཕུར་བཏང་། དེ་དུས་ངའི་ཕུ་ཆོ་སྒྲིལ་མཚོ་རྒྱགས་ཡོང་ནས་མོ་  
ཡང་དཔེ་ཁྲག་དེ་འདྲི་ཞིག་དགོས་ཞེས་ཨ་མ་ལ་འཁང་ར་བྱས། ཨ་  
མར་འཇུ་མ་ཞིག་ལངས་ཏེ་“ཡིན་དེ་ཡིན་སྒྲིལ་མཚོ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་  
མར་ཡིན་དེ”ཞེས་བྱ་མོའི་ཕྱིས་སྒྲིལ་མང་བ་དང་བརྟེན་ནས་འཇུ་མ་  
ཤིའི་གསུང་ཆོག་སྤུལ། ཡུང་ཙམ་ནས་ཨ་མས་ང་ལག་མགོར་ཁྲིད་  
ནས་དེད་གཉིས་ང་སྒྲིལ་འཇུ་མ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཆུང་དང་ངའི་ཕ་བྱ་གཉིས།  
ད་དུང་མོ་ལོ་བཟུང་གྱི་འཆོ་གནས་དང་ཁ་བྱས་ཏེ་ཆོས་ཐོག་མའི་

འགྲུལ་བཞུད་ལ་གོ་མཁུ་བ་སྤྱད། སྤྱོད་གྲངས་ཆེན་པོར་སྤྱོད་པར་  
ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཏུ་ཅང་ཐུང་རྒྱུ་ཡོད། ཀླུ་ཐང་གིས་  
སོང་ན་ཆུ་ཆོད་གཉིས་ཙམ་འགོར་གྱི་ཡོད། མེད་ཀྱི་སྒྲུ་ཆོག་གི་  
དྲི་ཞིས་དང་ཕྱེ་ལོའ་སྒྲུ་མེད་སྤྱོད་ཕྱོད་ཀྱི་དང་མེད་ཀྱི་འཕུ་ཞོར་  
སྤྱོད་པར་ཨ་མའི་མདུན་དུ་རྒྱགས་པ་དང་མཚམས་ལན་རེར་རྒྱུ་  
སྤྱོད་པར་སྤྱོད། སྤྱོད་པར་ཨ་མའི་ལག་པར་འཐམ་ནས་ཀླུ་པ་དཔལ་  
སྤྱོད་གྱི་ཞབས་ཕྱོད་རྒྱག་པ་ཞིན་བསྤྱོད། དེ་དུས་ཨ་མས་གཙུག་པོ་  
གྱིས་དེ་མེད་ལ་བྲི་ལ་བྲི་ལ་ཡང་ཡང་བྲིས། དེ་ལྟར་སྤྱོད་སྤྱོད་གཉིས་  
འཛིན་ཀྱིས་ཨ་མ་དང་དེད་གཉིས་མཐའ་ཡས་པའི་རྒྱ་ཐང་གི་ཡང་  
བ་ནས་མ་བྱེད་མཛེས་པའི་སྤྱོད་ཀྱིས་འཐུབ་པ་ཞིན་འགྲུལ་བཞུད་  
བྱེད་པའི་ལམ་སྤྱོད་རེ་ལྟར་མཐུད་དུ་བསྤྱོད།

ང་ཆོད་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱས་ཤིང་བཞིན་ཉམས་ཐུན་པའི་ཁང་  
བཅུགས་སྤྱོད་མེད་ན་འདྲ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ཁང་གི་ཞིང་ཁང་མིག་  
བཞིན་བསྤྱོད་ཅན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དུས་སྤྱོད་འཁོར་ཅིང་ཆས་  
དང་ལག་ཅིང་སྤྱོད་པོ། ཀླུ་ཅིང་སྤྱོད་པོ་སྤྱོད་པོ་མེད་པའི་གྱི་ཅིང་  
ཆས་ཀྱང་མང་པོ་འདུག སྤྱོད་གྲངས་མཐའ་འཁོར་དུ་མཐོང་ལག་ཟུར་  
པའི་གྱིང་གི་རྒྱགས་རིས་བསྤྱོད་ཞིང་ཁོར་ལུག་གི་བར་སྤྱོད་ཁོར་  
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་རྒྱས་ཀྱིས་ཅིང་གྲ་དག་པའི་སྤྱོད་གྲངས་ཕྱི་ནང་ལྟར་  
མེད་ཀྱིས་ཁོར་སྤྱོད་པའི་དྲི་བསྤྱོད་གིས་ཀྱིས་ཀྱིས་ཀྱིས་དེ་དུས་མདུན་  
ངོས་ན་རྒྱུང་རྒྱུང་དུ་བཞུད་པའི་ཅི་ཆུང་ལ་འགྲོ་རིང་མིག་ལྟར་འགྲུག་  
གི་རྒྱ་བཅུ་བཅུ་བཞིན་ཉིན་མཚན་ཀྱན་དུ་འབབ་གྱིན་འདུག

ཨ་མ་དང་དེད་གཉིས་སྤྱོད་གྲངས་མཐའ་འཁོར་དུ་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་  
གྱིང་ལག་མེད་སྤྱོད་པར་ཞེས་ནས་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་  
མོར་རིལ་བཞིན་འདུག དེ་དུས་ཨ་མས་ང་ལ་གནད་པའི་བསྤྱོད་  
བྱ་ཆོག་འབྲུ་འགྲུ་འདི་ཡོད་ན་དེ་དུང་ཡང་གསལ་སྤྱོད་དེ།  
“གཙུག་ཕྱག་ སྤྱོད་དང་། ཁྱོད་འདྲ་པའི་སྤྱོད་ཕྱག་མང་བ་ལ།  
ཁོ་ཆོར་མཐུན་ལམ་དང་འཆམ་པའི་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལག་པོ་བྱེད་དགོས།

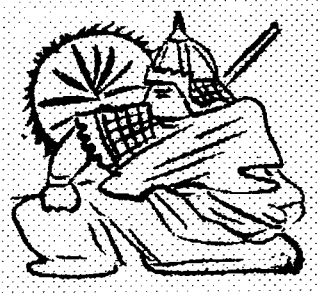
སྤྱོད་སྤྱོད་ལག་པོ་བྱས་ན་མ་འོངས་པར་ཁྱོད་ཡང་ཤེས་འཛིན་ཅན་  
གྱི་དགོན་ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་ངེས།” དེ་དུང་སྤྱོད་པར་བཞག་ནས་  
ཨ་མ་ཕྱིར་ལུལ་ལ་འོག་ཁར་ཨ་མའི་སྤྱོད་ལ་ཉམ་པའི་དོག་དོད་ལས་  
མིག་ཆུ་འཐོར་བཞིན་ “གཙུག་ཕྱག་སྤྱོད་གྲངས་མཐའ་འཁོར་སྤྱོད་  
བྱས་ཏེ། དགོན་ཅན་གྱི་ཁ་ལ་ཉན་དགོས།” དེ་དུས་ངས་ཨ་མའི་  
བསྤྱོད་བྱ་དང་ཕྱིར་འགྲོ་པའི་མིག་ཆུ་འཐོར་བཞིན་ལ་དོ་སྤྱོད་མ་བྱས།  
ཐུན་པོར། ཨ་མ་ དེ་དུས་ངས་ཁྱོད་གྱི་བསྤྱོད་བྱ་ལ་དོ་སྤྱོད་མེད་  
པ་དང་མིག་ཆུ་འཐོར་བཞིན་ཤིང་གི་རིན་ཐང་རྒྱས་ལོན་མ་བྱས། ཁྱུང་  
དུས་ཁྱོད་གྱིས་ང་ལ་གནད་པའི་ཡོད་ཆོད་གྱིས་དེ་མདུན་ལམ་ལ་  
འོད་སྤྱོད་འབར་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉིན་ཉིན་དེ་ལྟར་བཞག་མེད་དེ་དུང་  
ང་མདུན་ནས་མདུན་དུ་བསྤྱོད་པ་ཞིན་ཡོད། ཨ་མ་ ད་སྤྱོད་པའི་  
ང་ནི་འགྲུལ་བཞུད་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ལ་ལུལ་གྱུར་བཞིག་ཀྱང་ཡིན།  
ཨ་མ་ སྤྱོད་པའི་དེར་ང་འོད་གདོང་འཁྱུག་སོའ་སོའ་བསྤྱོད་གཤེར་  
གྱིས་ཁོར་སྤྱོད་པའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་ལུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་བྱ་བའི་དུ་གྱུར།  
ང་རང་བྲེལ་མ་འཆོབ་གྱིས་ལག་མེད་ཆུ་ཆོད་ལ་བཞག་དུས་ཆུ་ཆོད་  
ཐུང་ཕྱེད་ཀྱི་ལོ་ལ་ནས་དུག་པ་ཟེན་དེ་ལམ་འགྲུལ་དང་ཐང་གིང་  
ཁྱོད་གྱི་སྤྱོད་གྲངས་ཆོད་ཡང་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པར་  
དུ་གྱུ་རྒྱགས་གྱིས་བཞེས་པའི་གཞུང་ལམ་སྤྱོད་ཨ་མ་དུན་ཞོར་མིག་  
ཆུ་ཕྱི་བཞིན་ཕྱིར་སྤྱོད་གྲངས་ཕྱོགས་སྤྱོད་པར་སྤྱོད།

ཁྱུང་དུས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་པ། ཨ་མ་དང་རྒྱན་དུ་ནར་སོན་  
ཞིང་ཨ་མ་དང་རྒྱན་དུ་ཐོག་མའི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས། དེ་  
དུས་འགྲུལ་བཞུད་པ། རི་ལུང་ལ་དུང་ཞིང་ཞོར་ལུག་ལ་དག་ལ།

ཁྱུང་རིང་གི་འགྲུལ་བཞུད་པ། དུས་རབས་ཀྱི་ལུལ་གྱུར་པ།  
ཨ་མ་དང་ཁྱུང་ཐག་རིང་ཞིང་མི་ལུལ་ན་ཁོར་ཁྱུང་དུ་འཁོ། འགྲུལ་  
བཞུད་པ་ཨ་མའི་ནུ་རིན་གྱི་སྤྱོད་དུ། ལུལ་གྱུར་པ་ལ་ལུལ་གྱི་ཐས་  
རིན་གྱི་ཆོད་དུ་ད་སྤྱོད་པའི་ཡང་དེ་དུང་འགྲུལ་བཞུད་པའི་དོག་ཁྱིས་  
ཁྱུང་།

# དགོན་པ། དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་སྒྲུག་པོ།

(མེ་རི་མ་གསུམ་པ) ཨོ་རྒྱན་ཆོ་འཕེལ།



ཨ་མ་འི་  
གཅེས་འཇམ་དང་  
ཞིམ་མངར་གྱི་ཕྱོད་  
ཁ་ནས་ཤོར་ཉིན་  
ནས། ངས་འཆོ་  
བའི་གཟི་བུ་ཤིང་གྱི་

ལ་ཡུལ་དེ། དང་བཅའ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ལྷན་གནས་པའི་མི་རིགས་  
ཀྱི་ཕྱག་རྟགས་ལ་ཡུལ་བའི་ཡིག་འབྲུ་མོད་པོ་ཁྲག་དོན་དང་ལྷན་  
གསེས་ཀྱིས་ཅ་ལམ་གྱི་སྤྲུམ་ནས་མེས་པོ་ཆོའི་བཀའ་ལྷན་ལམ་བཞུགས།

དགོན་པ། དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་སྒྲུག་པོ། ཁྱོད་ནི་  
མཁའ་ལ་འཁྱར་བའི་སྤྱིན་དཀར་དུམ་བུ་སྟེ། ང་ཆོའི་དབུ་ཐོད་ནས་  
སྤྱོད་མ་མེས་པོ་གསེས་ལ་ཉར་བའི་ཤེས་རིག་གི་ཆར་རྒྱུན་གྱིས་ང་ཆོའི་  
ལས་དབང་གི་ལོ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
ཞེས་ཞེས་གྱི་འཆོ་བའི་མངར་ཁ་ཕྱིན།

དོན་ཤེས་འཁྱར་ནས་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ལམ་ལ་ཆས། དེ་དུས་ངའི་  
འཆོལ་བཞུགས་གི་མིག་སྤར་ན་འགྲེང་བའི་སྤྱོད་མ་གྱི་སྤྱོད་མོ་བའམ་  
ཡང་ན་དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་སྒྲུག་པོ། ང་དང་ང་འདྲ་བའི་  
འཆོལ་བཞུགས་ཆུང་ཆུང་ཆོའི་དབུ་ཐོད་ནས་གསལ་ལྗང་དེ། ང་ཆོར་  
ལོ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཡ་རོལ་ལ་ཕྱག་ཁྲིད་དང་ལམ་སྟོན་གང་མང་  
མང་།

ཁྱོད་ཀྱི་མདུན་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་མཁའ་ལ་འཕྱེད་དང་འཕྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་  
རིམ་བུར་གསེང་ནས་དུས་རབས་དང་འཆོལ་གསེར་བའི་བཅའ་སྤྱོད་  
ཀྱི་འབྲས་བུ་འབྲས་ཤིང་། ཐོབ་ཤོར་དང་རྟོང་རུལ་དུ་གྱུར་བའི་མི་  
རིགས་ཀྱི་ལྟ་བུར་སྤྱུལ་ཞིབ་ཀྱིས་ཡར་ཐོན་དང་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་  
རིམ་ལ་སྤྱུལ་འདེད་བྱས།

ང་ཆོ་སྤྱོད་མ་ཆར་བའི་ན་མཉམ་ཆོའི་མིག་ཀོང་ནས་ནག་  
པང་དང་ས་སྤྱོད་གི་གསང་བ་ཡོད་ཆད་ཕྱི་རུ་བཏོན་ཏེ་སྤྱོད་ཁུང་གི་  
བསྐབ་བྱ་དང་རེ་བའི་འོས་འགན་ཡོངས་རྒྱུ་ཤིང་ཅག་གི་ལང་  
ཆོའི་ཟབ་སར་མཆོད། དུང་དུང་སྤྱོད་མ་ལོ་བཞིས་ཉིང་བཅུད་  
ཀྱི་དཔེ་དཔེ་རེ། ཁ་བ་དང་ཁ་བའི་འདབ་མའི་ཐོལ་གྱིས་སྤྱོད་  
གི་རི་ཟམ་ཞིག་ལ་ཡངས་མེད་སྤྱོད། འོས་འགན་གྱིས་མི་ཡུལ་ལ་  
བསམ་གཞིགས་གང་མང་གི་འགྲུལ་བཞུད་དང་ལྷན་དུ་དཀར་ལྷག་  
གི་ལོ་རྒྱུ་རེ་རེ་དུས་རབས་ཀྱི་དྲྀགས་མཆོམས་རེ་ནས་རྒྱུ་ལ་བསྐྱར་  
ཏེ་འཆོ་བའི་གཟི་བུ་ཤིང་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པོ་དང་མདུན་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་  
ཡོངས་སྤྱོད་གསེར་བའི་གཟི་བུ་ཤིང་མའི་སྤྱོད་པོ་ལྟེན་བྱས།

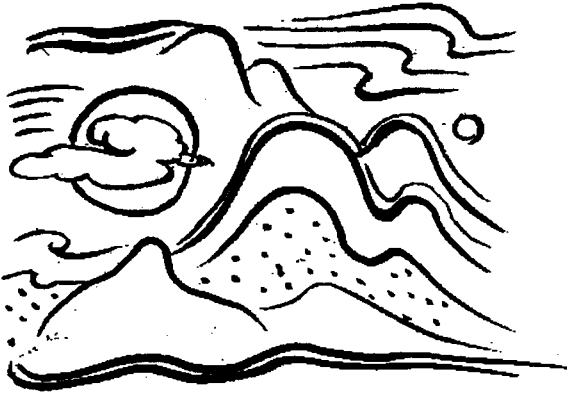
དགོན་པ། ཁྱོད་ཀྱི་ལང་ཆོ་ཤེས་རིག་དང་ལྷན་དུ་རྒྱས་ཤིང་  
ཤེས་རིག་དང་ལྷན་དུ་ཉམས། དགོན་པ་ལགས། ཁྱོད་བཞུད་ས་  
ནས་གསེར་གཏོད་དང་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་རྩམ་ཐར་འཆོར་ཞིང་ཁྱོད་  
བཞུགས་ས་ནས་ཆོངས་མཉམ་དང་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་པོ་ལྟེན་བྱས། དོའི་  
ཕྱིར། ཁྱོད་ནི་གསེར་གཏོད་དང་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་མཁའ་པོ་ཡིན་  
ལ། ཆོངས་མཉམ་དང་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདྲ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་  
ལྷག་བསམ་གྱི་དཔེ་ཐེར་རེ་རེ་དང་གཟི་བུ་ཤིང་གི་འོས་འགན་རེ་དུས་  
རབས་དང་དུས་རབས་གསེར་བའི་དྲྀགས་མཆོམས་ནས་ནམ་ཡང་  
ཉམས་པ་མེད་པར་ང་ཆོ་སྤྱོད། མི་རིགས་ཤིག་གི་མེས་པོ་དང་གི་རྒྱུ་  
རྒྱུ་སྤྱོད་པོ་ལགས་སོ།

ཉིན་ཞག་མང་པོ་ཞིག་གི་འཁོར་ལམ་ནས་ཁ་སང་དང་དེ་  
རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྤྱུལ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ལག་ལ་ཉར་བའི་ཤེས་རིག་  
གི་དོན་པོ་བཅོད་ཡོད་ཆད་ཉམ་ཆུང་བའི་མི་རིགས་ཤིག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་



# གྲེས་ཁོང་ལྷོ་ཆོག་

(མི་རིམ་གསུམ་པ་) ཁམས་འབྲུག་



ཆོས་ལྷོ་ཆོག་ལྷོ་ ང་ཆོས་དམིགས་འདུན་དང་  
གཏད་སོ་བྲལ་པའི་མུན་ནག་གི་མཆོན་མེ་དེར། མཁའ་

མཐའ་ཡས་ཀྱི་མཆོན་འགྲམ་ན་གྱུར་པའི་ང་ཆོ་སྒྲི། སེམས་  
། རྩེ་མི་ཞིག་གིས་གོ་མཁའ་སྒྲིམ་ནས་ཡོད་ཆོད་ཕྱགས་འདུན་གཅིག་  
། འཛོལ་སྒྲིགས་ལ་གཏད། དུང་སྒྲིམ་མི་གཅིག་གྱུར་ལས་དབང་  
། ས་འཛོལ་ས་རྩེ་ན་འབྲེལ་གྱིས་མཐུན་པའི་སྒྲིམ་གྲོགས་ཆོ། ང་  
། ང་ཆོད་ཆོད་དབར་དུ་ཁྲུ་ཁྲུ་འབྲེལ་པའི་ནང་མི་ཡི་འབྲེལ་བ་མེད་  
། ང་ག་རུས་གདུང་ཀྱུད་གཅིག་པའི་སྒྲིམ་གཉེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
། རྩེ་པ་གཅིག་གི་དམ་ཆོག་མཐུན་པའི་ཆོས་ལྷོ་ཆོག་གྱི་འབྲེལ་  
ལང་ཡོད། མ་ཟད་དག་པོ་གཅིག་གི་ཁ་གཏད་ན་ཡང་ས་པས།  
ས་ཆོད་ཆོ་ལ་ཆོས་མཐའ་མའི་ལྷོ་ཆོག་ཅིག་འབྲེལ་ཡོས།

རུ་འཕགས་པའི་སྒྲིམ་གསལ་སྒྲིམ་ལ་ཆོད་ཆོས་གྱུར་མཇལ། ང་  
ཆོས་དུས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་གཞན་གྱི་སྒྲིམ་པའི་འཁར་ཀྱག་ལ་  
མེ་པེན་པར། མུན་ནག་དགྲ་བཅོམས་ལས་ཀྱི་ལའི་དཀར་གསལ་  
གྱི་སྒྲིམ་པའི་ཀྱུད་གོས། དེ་ནི་ཆོས་མཐའ་མའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་འཛོལ་  
ལམ་དང་འཛོལ་སྒྲིགས་ཀྱི་བཟུང་ལམ། ཀྱུལ་ཁོང་སྒྲིག་ཅ་ཞིག་  
དུ་དེས།

སྒྲིམ་ཆོ་ ང་ཆོ་ལ་བཞེད་མི་སྦྱང་པའི་འདས་དོན་ཞིག་ཡོད་  
པ་ནི་ཆོད་ཆོད་མེས་ན་འདས་གསལ་ལེར་དེ། རྩེ་མ་རང་གི་བྱིས་  
གཞིས་ལ་དགྲ་ཇག་གིས་བཅན་འཇུག་བྱས་པ་ནས། ཡོད་ཆོད་ཁྲུག་  
དོན་གྱི་རྒྱུ་མཐུན་པ་དང་ག་རུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཁོ་ན་ཡིན། དུང་། ང་  
ཆོ་ལུ་གྱུར་པའི་ཆོད་དུ་གཞིས་བཞུགས་ཀྱི་སྒྲིམ་ཆོས། ཆོས་  
གདུག་རྒྱུ་ཀྱུན་ནས་ཁོད་ཡབ་མེས་ཀྱི་བཟུང་ལམ་འཛོལ་བཞིན་  
སྒྲིག་ཀྱུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སྒྲིམ་མེར་འབྲེལ་བཞིན་ཡོད་པ་ང་ཆོས་ནམ་  
ཡང་བཞེད་མི་ཉན།

དུང་ལྷོ་ཆོག་ ཡམས་ལ་དུང་ག་ཡོད་ན་ཀྱུལ་ཁོང་ལ་དགོད་  
སྒྲིམ་ཡོད་སྦྱང་པས། ང་ཆོས་ཐོད་རུས་དཀར་པོ་མེ་ལྷོ་ཞལ་དུ་མ་  
བཏབ་བར། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲག་གཤེར་སྦྱང་ཅ་ནས་ནམ་ཡང་སྒྲིམ་  
མི་ཉན་ལ། ཆོས་མཐའ་མའི་ཁ་ཆོས་ལ་བཞི་ཤད་མ་བཟུབ་གོང་།  
ཅམ་ཟན་གྱི་རིན་པ་ཞིག་མི་ཡུལ་དུ་འཛོག་དགོས། དེ་ནི་ང་ཆོད་  
ཆོ་ལ་ཡོད་ཆོས་ཡོད།

སྒྲིམ་ལྷོ་ཆོག་ གཏིང་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་བྱའི་མཁའ་  
དབྱིངས་སྤྱ། རྩེ་པ་དུད་ཀྱི་གཤོག་བྱུང་ཡང་ས་པོར་བཟུང་བ་  
ནས། གངས་དཀར་སྒྲིམ་པའི་ཅན་ཁོད་ཀྱི་དུས་པའི་དོན་གསལ་བཞེད་སྒྲིམ་  
པོ་ཞིག་སྦྱང་འགོ་ཚུགས། ང་ཆོ་དོན་གསལ་བཞེད་འདི་འཇུག་འབྲི་  
མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ཕྱི་རབས་ཀྱི་སྒྲིག་མཁན་ལ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་  
འཛོལ་ཞིག་དེས་པར་སྒྲིམ་ཐུབ་དགོས།

ཀུབ་བཤད་ལུང་པ་གང་ཐོས་ཤེས།

ཆོག་ཤེས།

(མི་རིམ་གསུམ་པ།) དཔལ་མགོན་སྐུ་བས།

(མི་རིམ་གསུམ་པ།) ཡུན་ཆོག་ས་ན་མ་ཀུལ།

(༡)

མ་གཞི་ལས་དབང་གི་བཞོན་སྐུ་ལ་ཆེ་ཆུང་གི་དེ་བཞག་ཡོད་མེད་  
ཇི་ལྟར་ཡང་ཁྱེད་གྱི་གཞུང་ས་བཟང་གི་ཕྱི་ཀྱན་རྩན་མཛད་དང་། སྤྱེལ་  
ལད་གྱི་རྩ་མ་རིང་ཤོས་དེ་ཁྱེད་ལ་གནང་བའི་ལས་དབང་གི་ཐོབ་སྐུ་ལ་  
ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡིན་ངེས།

(༢)

བཀའ་ཆགས་གསུམ་པ་བཞི་གི་ཀུབ་ཞབས་ལས་བཅོལ་བའི་རྟུག་  
རྒྱུ་ཤོད་སུ་ཞིག་གི་ཐོབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་གཟུགས་བའི་དཀྱུལ་མདའ་གཟུར་  
མོ་ཡིན།

(༣)

མ་གཞི་ན་མ་མ་ཡང་ས་བའི་སངས་ཉིན་ལ་ངེས་པ་བྱུང་སྐྱེས་བའི་  
གདེང་ས་ཆོད་མོད་པོ་སུ་ཞིག་གི་དོ་གདོང་མཆོན་པའི་སྤྱེལ་ལད་ཡིན།  
ཕ་ལ་ཆེར་རང་གི་སྒྲིལ་ལས་མ་བཞུགས་པའི་རྒྱུ་ལ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་  
གི་ཁ་ཆོན་ཡིན་པ་འདྲ།

(༤)

ལུང་སྟོང་གི་བྲག་ཆར་མཆེད་པའི་སྐད་ཆ་བདག་མེད་དེ་ཆོ་  
སུ་ཞིག་གི་སྤྱུ་ཁྱུང་གི་གསང་མེག་ལ་གཏད་པའི་ཆོ་སྐྱོག་གི་ཚོང་བཅ་  
ཡིན་ཡང་རུང་། འཆི་དགོས་པ་བདེན་པ་ཡིན་ན། བེ་བཞི་བདེ་  
སྤྱད་ཡིན། དུས་གཏན་དུ་ཀྱོང་།

(སོམ་པ་ཞིག་ལ་སྐྱར་བ།)

ཁྱོད་ནི་ཀུལ་པོ་བཞིན་མངའ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་མེད་ལ། དེང་  
དུས་གྱི་ཤེས་པོན་ཡང་དམན། ཆོག་པོ་ལྟུང་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་རྩལ་  
རྩས་གྱི་སྤྱོད་བསྐྱོངས་ལས་དེ་བས་ཀྱང་རྒྱུ་ཐག་རིང་། ཁྱོད་ལ་  
དབང་བཞི་མེར་བས་ནས་མི་རབས་བར་ལ་བཞེས་གྱི་རྩལ་ཁྱེད་ཀྱང་  
གི་བསྐྱབས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་འདི་ལས་བྱལ་མཆོམས་སུ་བཞག་པའི་  
ས་སྤར་མོ་ཁ་ཤས་དེ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་དེ་ལ་རང་སྤྱོད་ལས་རྩྭ་གཤིས་  
བཅི་མཐོང་དང་བདག་སྤྱོད་བྱས་པ་ནི་རང་ཉིད་གསོན་གནས་ཤེད་  
པའི་བླ་མེད་ཀྱི་བྱས་ཤེས་དེ་མ་ཡིན་ན་མ། འོན་ཏང་། འདི་ལས་  
བྱུང་བའི་ཐོན་འབྲས་ཡུན་བུ་དེ་ཁོ་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་རེ་བ་ལོངས་ཤིགས་  
སྟོང་བྱུང་པ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་ཆེས་གཅེས་པར་འོས་པའི་བསམ་གཞིགས་  
ལས་བྱུང་བ་འདི་ཅི་འདྲའི་དོ་མཆར་བ་ལ་ཡང་།

ད་དུང་། ཐོན་འབྲས་རྣམས་ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འཛོམས་པ་དང་  
ཅུ་ལས་གསོག་འཇོག་གི་ལས་ལ་མི་བཅོལ་ཞིང་། གཞན་ལྟར་  
ལུས་ལུང་དང་ཁྱོམ་སྐྱོགས་སུ་ཉོ་འཛོང་ཆེད་འགྲུམས་པའང་མི་མཛོལ།  
མཆོན་མོ་གཉིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་བདེ་བར་ཡུར་བ་མཐོང་དུས། ཡིད་  
སྟོན་དང་། རང་ཉིད་ཀྱང་ཁྱོད་ལྟར་ཆགས་ན་སྙམ།

ཁྱོད་ཞིང་པ་ཕལ་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཁོ་ལ་འདྲི་བ་རྒྱུ་གི་ལྟ་  
ཤོས་དང་ཡང་དག་པའི་བདེ་བ་རྒྱུ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་བྱུང་པར་  
བཞིག་ལགས།

ཞིབ་——དུད་ལྟ་ཆོ། དེ་དག་ཀྱན་བྱུང་བའི་གཞི་ནི། ཁྱོད་  
ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རྩན་པའི་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་པར་དེ་ཉིད་ཡིན་པ་དག་ཐོབ་  
ཤིགས།

# སྤྱི་ཆེན་ཐུག་པ་ནས་ང་ཆོ་མེ་རུ་འབར་དགོས།

( ༡༠༠ ན་མ་ ༡༠ རྟེན་པ་ཀའ་ཤག་གིས་འབྲུག་པ་ཤར་མོས་ཤིང་། )

( མེ་རེ་མ་དང་པོ། ) གཙང་ཕུག་རྟོགས་ལགས།

༡

སྤྱི་ཆེན་ཐུག་པ་ནས་ང་ཆོ་མེ་རུ་འབར་དགོས། གྲུ་པ་ས་དག་  
 ལག་ཏུ་གཏད་པའི་མེ་མས་མེད་ཆོ། ང་ཆོ་མེ་རུ་འབར་དགོས།  
 དེ་ནི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུ་ལག་ལོག་ཏུ་ཤོར་ནས་དྲང་བདེན་གྱི་ཚུལ་  
 ལག་ལོལ་པའི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་སེལ་ལ་རེ་གཏད་གྱི་མིག་ཟུང་  
 ཅེར་ནས་མེ་འདུག་ལ། དབུ་མའི་མཁའ་དབྱིངས་ལས་ཞིབ་དེའི་  
 སྤང་ཆར་བབས་པའི་རེ་བའི་རྒྱ་རུ་མ་ཚུད་པར་མེ་རུ་འབར་ཆོས།  
 དག་ཞོད། ཤར་མཐའི་གང་རྒྱུད་གིས་བཅོར་བའི་མཐོ་སྒང་ལ་རང་  
 དབང་གི་དོན་ཁོལ་ལོས་སྤྱིན་ཐུབ། གཟིགས་དང་། ཤར་རྒྱུད་གིས་  
 དེད་པའི་མཁའ་ཁྲིམས་འཛིན་གྱི་གནམ་རྩལ་སེལ་ལ་རེས། མེ་ལོ་རྒྱུད་ཕྱག་  
 གི་སྤྱོད་ལ་ནས་མཐོ་སྒང་གི་ཟུངས་ཁྲག་ལ་འཕེམ་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་  
 རས་གྱི་རིག་གཞུང་ལ་འགྲམ་རྩལ་ཁྲག་ལ་འཕེམ། ལ་མ་ཟུང་གི་གསོལ་  
 རྟོན་དེས། ལྷན་ཁྲིམས་པའི་ཁ་པའི་ལྷ་རིག་གི་ཡང་ཆོའི་སྤྱི་ཆེན་ཉམས་  
 དེ་ཤོར་འདུག།

༢

སྤྱི་ཆེན་གྱིས་ཆོ། འདས་ཟིན་པའི་མེ་ལོ་འཕྲི་ཕུར་དང་། རྒྱལ་  
 ཞེན་ཆོག་སྤྲུལ་གྱིས་ཀའ་རུ་མ་ནས་མེ་རིགས་གྱི་ལས་དབང་གོད་པའག་  
 ཏུ་ཕྱོན་དེ་རང་མཐོག་གང་ཐོན་གྱི་ནག་ཆོད་རྒྱག་པའི་ལམ་མོར་དེ་རྒྱུད་  
 རས་ཐུད་འགོ་དགོས་སམ། ལཱ་ལ། ང་ཆོའི་ཁོར་ཡུག་དེ། ཅི་འདྲའི་  
 བཅོམ་ལ་དེ་འདྲའི་གང་། དུང་མང་གཙོ་ཆེ་ཆར་ལུ་ལ་ཞིག་ནས་ཆོལ་  
 ཁའི་འཐན་ཁྲེར་ལ་བཅོན་པའི་ཆོལ་སྤྱོད་མཁའ་པོ་ཆར་ཤིང་ལྷན་གྱི་ཐུག་  
 བཞེན་འབྲས་ལ། ཆོ་ཕྱི་སྤྱོད་དང་གོད་པ་གང་སྤྱོད་ལག་ཏུ་པའི་སྤྱི་  
 བཅོམ་མཛད་འཕྲིན་དེད་དྲུང་ཡང་རྒྱལ་ཆར་དུས་མེ་འདུག་ན། ལངས་  
 ཕྱགས་སྤྱི་གམ་ཆོལ་སྤྱི་སྤྱི་ཆེན་ཐུག་པའི་འོ་འགྲུར་དང་བརྟན་ནས་ལ་  
 དོག་མང་པའི་མེ་རུ་འབར་བའི་ལོགས་སམ།

སྤྱི་ཆེན་གྱིས་སམ། གྲུག་རྒྱུ་སྤྱི་ལ་པའི་རང་ལུས་བཅོན་  
 དྲང་ནང་རྒྱུད་ཡང་། མཐོ་སྒང་གི་རྩམ་ཤེས་ལ་བཅིངས་པའི་རང་དབང་  
 གི་འཕྲོད་སྤྱུལ་རེ་ཆུང་གྱི་རྒྱུན་དང་འགོགས་ཅིང་། ཞིབ་དེད་དང་རང་  
 དབང་གི་རེ་རྟོག་དེ་མ་ལོལ་རྒྱུ་བའི་སྤྱི་ལ་ཐོབ་པའི་ནས་འབར་བཞིན་པའི་  
 སྤྱི་བཅོན་རྩམས་གྱི་ཆེད། གཏུང་མེ་མས་མཉམ་སྤྱོད་དང་། ཞིབ་པའི་  
 ཁྲོམ་སྤྱོད། གསར་བསྐྱར་གསར་བསྐྱགས་ཙམ་གྱི་ཁོ་ཆོའི་རེ་འདོད་  
 གྱི་གཏིང་ཕྱགས་བརྟོན་ཐུབ་པམ། དེ་ལས་ཆོག་སྤྱི་ལ་གྱི་ལག་གཏད་  
 བཅོམ་མིན་དུ་སྤྱི་ལ་ནས་ཁོ་ཆོད་དང་མཉམ་དུ་མེ་རུ་འབར་ཆོས། ཤར་  
 མཐའི་བཅོན་རྒྱུད་གི་འདོད་པའི་མཐོ་སྒང་གི་སྤྱི་གནས་ལ་རྟོག་པར་གས་  
 གྱི་རང་དབང་བསྐྱུན་ཐུབ་ལ། ལྷ་ཐག་རང་ལ་དབང་བའི་སྤྱོད་བཅོན་  
 གྱི་རྒྱུད་ལ་མ་རྟོག་རྒྱུ་ཡང་རྒྱུད་མེ་རེད།

༣

སྤྱི་ཆེན་གྱི་དེ་ནི་རང་ཆོ་ནང་དུ་བཅུན། རང་ཐག་རང་གི་  
 བཅད་དེ། སྤྱི་ཆེན་ཐུག་པ་ནས་མེ་རུ་འབར་དགོས། མེ་རུ་འབར་  
 རས་མཐོ་སྒང་ལ་རང་དབང་གི་དོན་ཁོལ་སྤྱིན་དགོས། མེ་རུ་འབར་  
 རས་སྤྱོད་འདྲེད་པར་མེ་རུ་མེ་ཤེས་པ་སྤྱི་གཏུག་དགོས། མེ་རུ་འབར་  
 རས་གང་གས་གྱི་རྒྱག་བར་ཤོར་བའི་སྤྱི་ལ་རྒྱུན་གྱི་ཟུངས་ཁྲག་བསྐྱོ་  
 དགོས། དེ་ནི་ལོད་ཆད་རྫོལ་བཏང་ནས་གཞིན་ཤིང་ལ་མོ་སྤྱི་ཙམ་  
 གྱི་ཕྱག་རྟགས་བསྐྱམས་རྒྱུ་ཆེད་ཀྱང་མཐོ་སྒང་གི་རྩམ་ཤེས་འཆོ་སྤྱོད་  
 ཅི་ནས་ཀྱང་མེ་རུ་འབར་དགོས།

སྤང་ནག

འདྲེ་མིག

(མི་རིམ་གཉིས་པ་) རས་ཐུག

མཁའ་འགྲོ་ལུ་

ཁྱོད་ནི་སྤང་ནག་གཅིག་སྟེ། ཆོ་རབས་སྤྱོད་མའི་ལོ་ལྷན་འཛིན་གྱི་  
 རྟེན་འདིར་དངས་པ་ནས་བཟུང་། སྤང་ཅིང་ཕྱ་བའི་རྒྱུ་ལག་དང་།  
 འཇམ་ཁིང་གཉིན་པའི་གཤོག་བྱུང་། རྩོམ་འཇམ་པའི་མཆོ་མདུང་།  
 སོགས་དེ་དང་དེ་དག་རང་ཆས་སུ་གྲུབ་འདུག་པ་ལས། ཁྱོད་ཀྱི་  
 སེམས་པའི་གྲུ་ཟུར་ན་བསམ་བཞིན་གཞན་གྱི་བདེ་གཤམ་འབྱུང་འདོད་  
 ཀྱི་བསམ་པ་མེད་ལ། ཕྱག་དོག་དང་ཞེ་སྤང་གི་མཆོ་མདུང་འཇུགས་  
 པའི་ཀྱན་སྦྱང་ཡེ་ནས་མེད། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤོག་སྦྱོར་ཆུང་  
 དུ་དང་རྩེ་བུ་རང་ཁ་རང་གིས་གསོ་བ་ལས་སྒྲིག་གཡོ་དང་ཁ་གསལ་གྱི་  
 གེ་འཚོ་བར་རོལ་མྱོང་མེད། རྒྱག་པར་དུ་ཁྱོད་ལ་ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱགས་  
 བསམ་ཡོད་ཅིང་། འཛིན་རྟེན་ལ་རྒྱུ་བཟུང་པའི་མིག་བྱུང་ཆུང་  
 དུ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། འོན་ཏང་། ལས་ངན་ནམ་ཅི་ཞིག་སྟེ། རྒྱག་  
 དུ་འཚོ་ལམ་གྱི་རྩིང་ཆ་ན་འགའ་ཞིག་གིས་ཁྱོད་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་  
 ཁྱོད་གསོད། དམའ་འབེབ་དང་བརྒྱས་བཅོར་ཁོན་བྱེད་ཅིང་། ཁྱོད་  
 ཀྱི་ཆོ་སྤྲོ་འཕྲོག་པ་ནི་གཞུ་མར་གཟིམས་པའི་ཆ་མཐོང་ཅམ་དུ་འང་  
 མི་འཛིན། ཁྱོད་གང་དུ་འཚོ་གོས་ཀྱི་སྤྱང་འཕྱར་རྩིང་བྱས་ཆོ་“ལྷས་  
 སྤང་”ཞེས་ཐལ་ཕྱག་ཞུ་བ་མིན་ན་གོས་ཀྱིས་གཡལ་བ་སྟེ། གང་ལྟར་  
 ཁྱོད་འཛིན་རྟེན་འདིར་གསོན་དགོས་པ་དང་། ཡོད་ཆད་བཞིན་  
 ཟ་འཐུང་གི་ཅོད་གྲུབ་བྱེད་མི་དགོས་པར་འདོད། ཇི་ལྟར་ཡང་།  
 ཁྱོད་ནི་སྤྲོ་ལྡན་དུ་གྲུབ་པ་མ་ཟད། ཁྱོད་ལ་གཞན་ཅིང་འཆོ་བ་  
 རྩེ་སངས་ཀྱིས་ཀྱི་གསུང་རབ་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མ་  
 རུ་འདོད་པའི་ལུང་རིགས་དང་འགལ་བ་ན་ལ་མར་གྲུབ་མོད། ཁོང་  
 ཆོའི་ཞལ་སྒྲོལ་ས། “སྤང་ཇེ། འཕྲོ་བ་རིགས་དུག་སེམས་ཅན་ཐམས་  
 ཅད་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག” ཅེས་དམོན་པ་བོར་བཞིན་  
 འདུག ཇོ་མ་དེ་དག་གི་མཐར་ཐུག་གི་སྤང་ཇེ་དེ་གང་ཡིན་དང་ཁྱོད་  
 ཀྱང་སེམས་ཅན་གྱི་ཆ་གས་མིག་ཡིན་མིན་ལ་དཔང་པོ་ཞིག་འཚོལ་  
 རན་འདུག

༡  
 འདྲེ་མིག་གི་ང་ལ་གཅོ་བ་ཐེངས་དང་པོ་མིན། ངས་འདྲེ་མིག་  
 གི་ནག་ཉེས་ཡོད་ཆད་འཛིན་རྟེན་གྱི་ལམ་ཆེན་པོར་ཅར་སྒྲིག་བྱེད་  
 པར་བསམ་མོད། འདི་ལ་འང་གདམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུངས་མིག་ཡོད་  
 པས་བྱ་ཆེན་ལ་དོ་འཕངས་ན་དཔལ་ཁམས་སུ་སྒྲུབ་སྐད།

༢  
 འདྲེ་མིག་གི་ཇབ་ཆོལ་དང་པོ་དེ་ཡན་ཚུན་མས་མཐུན་གྱི་སྒྲོ་  
 རས་བྱས་ཟེར། དུས་རིམ་ལྟར་ན་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་མགོ་  
 ལ་འཁེལ་འདུག དེ་དུས་མི་ཡུལ་འཐབ་ཅོད་དང་བེང་ཆའི་ཁྱོད་དུ་  
 རྒྱུ་ཡོད་ན་འང་འདྲེ་མིག་དང་ངའི་ཨ་མེས་གཉིས་ཀྱིས་ཡན་ཚུན་ལ་  
 གསོལ་སྤྱོད་མང་པོ་བཤམས་རེས་བྱས། འདི་མ་གཞིན་འདྲེ་མིག་  
 དེའི་གཡོ་རྒྱུས་ཡིན་པ་ཞིན་དུ་གསལ་ལ་མོད་ངའི་ཨ་མེས་ཀྱིས་ཁོང་གི་  
 རྒྱག་རྒྱུས་ཡིན་ཟེར། གང་ལྟར་ངའི་ཨ་མེས་ཁོ་རྒྱུན་ལམ་དུ་གཤེགས་  
 རག་བར་འདྲེ་མིག་གིས་སོ་གཅིག་ཀྱང་བརྒྱབ་མེད་ལ་ཁོང་གི་ཞལ་  
 ཏ་མ་ཆོལ་ཡང་སོ་གཅིག་ཀྱང་བརྒྱབ་མྱོང་མི་འདུག

༣  
 འདྲེ་མིག་ནི་མུན་ནག་གི་ཁྱོད་དུ་འགལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་དགའ་  
 བའི་སྤྱོད་འཕྲེལ་སུ་གཏོགས་ཕྱིར་ཁོའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱང་སྒྲིག་རུམ་  
 ཀྱི་ཁིང་ཁམས་ནས་འཕེལ། རྟེན་ཞིག་མཐའ་མཆོམས་ནས་ཡོང་  
 བའི་སྤྱོད་བཞིག་གིས་ངོ་ཁང་གི་བསྐྱར་ལམ་ནས་སྐད་བརྒྱབ་བྱུང་།  
 “སྤྱན་རླུང་། དོགས་ཕྱོན་གྱིས། ཇོ་ཁང་གི་ཅིག་བར་ཆ་ཆང་འདྲེ་  
 མིག་རེད།” ཕྱོགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་ནས་ཡོང་བའི་ཇོ་མཇལ་  
 བ་དང་སྤང་པོ། ལུ་མོ། སྤྱ་སྤྱས། རྒྱ་དང་ཆོས་སྤྱོད་སྤང་མ་  
 ཆང་མས་ཨ་སྤྱོད་ལ་ཁ་མཆུ་བཏབ་ཅིང་དམོན་སྤྱོད་བྱས། ཐན་  
 རྟོད་ཟེར་བཞིན་ཨ་སྤྱོད་པའི་རིམ་གྱི་མང་པོ་བསྐྱབས། ཨ་



# ༡༡༥

(མེ་མེ་གསུམ་པ།) ཡུལ་འཕེལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

ང་ལ་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་དགའ་པོ་གསལ་  
བའི་སྐབས་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་གཞི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་



ཀླུ་ལྟར་ མེ་མེ་གསུམ་པ་

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཕྱིན་ཅིན་པའི་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་

མེ་མེ་

ཕྱི་ལུས་ཀྱི་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་  
མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་མེ་མེ་གསུམ་པ་ལྟར་བཤེད་པའི་སྐབས་

# དཔྱིད་དཔལ་བཞད་པའི་མ་ཡུམ་སྒྲོབ་སྒྲིང་།

(མ་ཤིམ་དང་པོ།)   འཇམ་དཔལ་ཤེས་རབ།

དོད་ལྷན་དཔྱིད་ཀྱི་བུ་མོས་ཡངས་པའི་ནོར་འཛིན་གྱི་དོར་ར་སྒྲིག་པའི་གོ་མ་སྒྲུབ་ས་དལ་བུར་སྒྱུར་བཞིན་  
མཉེན་རྒྱལ་ཁྲི་ཤིང་གི་ལལ་འདབ་དང་སྒྲ་མང་མེད་ཀྱི་གི་འདབ་མ་ཤིག་ཤིག་སྒྲལ་དུས་ལབ་མེས་དམ་པའི་གཤེས་  
ཀ་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པའི་མ་ཡུམ་སྒྲོབ་སྒྲིང་འདི་བཞིན་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད་སྒྲོ་སྒྲོང་གིས་ཁེངས་པའི་མེ་  
དོག་སྒྲ་ཆོགས་བཞད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།

དཔྱིད་རྒྱུང་སིམ་སིམ་ཟུང་ཞིང་དེ་ལྷན་མེད་ཀྱི་གི་དང་ཟུང་ཀྱན་དུ་བྱུང་བའི་སྒྲ་ཤེད་རྟ་བདུན་དབང་པོའི་  
འོད་མདངས་གསལ་ལ་དྲོ་བཞིན་འཇམ།

མདུན་ངོས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲུམ་ནག་ལམ་ཆེན་དེ་ནི་གཡུ་འབྲུག་ས་ལ་འཕྲོས་པ་དང་འབྲུ་ཞིང་གཡལས་གཡོན་  
དུ་ཡོད་པའི་རྒྱུང་འབྲུང་ནམས་སྒྲོ་རྒྱུང་དལ་བུས་རྒྱལ་རྒྱལ་དུ་བསྒྱུད་པ་ན་སྒྲིག་པའི་ཉམས་བརྒྱུད་ཆང་བའི་དེ་ཟེའི་  
ན་རྒྱུང་མ་གྲལ་སྒྲར་བསྒྲིགས་ནས་རྒྱབ་ས་ཆེན་གྱི་མེས་པོ་དམ་པའི་ཡུགས་བསམ་ལ་བསམས་གཞིགས་ཆེ་བའི་  
སྒྲོ་བུ་ནམས་ལ་བསུ་བ་ཁྱབ་དང་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་མཆུངས་ལ། རབ་མཛེས་སྤྱིན་དཀར་གྱི་འདབ་མ་ཆུ་སྒྲིམ་གཞོན་  
ཀྱའི་དཔལ་ལ་འབྲུན་བཞིན་སྤྲོ་བའི་དྲངས་པའི་དགྲ་སྤྱོད་མཐོན་པོའི་དཔྱིངས་སུ་ནམ་པར་བཞད་ཅིང་། རྒྱུང་  
དུག་བྱུང་བ་དང་ཆོན་ལྷན་ནམ་པར་བཟུང་བའི་ཕྱེ་ལེ་གྱི་ཆོགས་དག་མ་ཡུམ་གྱི་དཔྱིད་དཔལ་བཞད་པའི་དགའ་  
ཆལ་དུ་དགའ་མགྱུར་རེ་ལ། སྒྲ་སྒྲིགས་མ་དང་ཡིད་འོང་གི་ཕྱེ་བྱུང་ཁྱུ་ཆོགས་དང་ཁྱུ་ཆོགས་ཅི་གར་བག་  
ཡངས་སུ་གཤོག་བྱུང་སྒྱུར་བཞིན་ཨ་སྤྱོད་དཔྱིངས་ནས་སྒྲན་པའི་གྲུ་འབྲུར་བསྒྲིགས་པ་ནི་མ་ཡུམ་གྱི་བུ་ཆ་དག་  
ལ་ཅོ་འདྲི་བ་དང་འདྲ། གཡལས་གཡོན་དུ་ཆ་མི་སྒྲིམས་པའི་རི་ཆོགས་སྤྱོད་ཤིང་གིས་མཛེས་པར་བསྒྲུབས་ཞིང་  
གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་དུ་ཆགས་ཤིང་། དེ་ནམས་ནི་རྒྱལ་ཞེན་རྒྱག་བསམ་གྱིས་ཕུག་པའི་སྐལ་ལྷན་སྒྲོ་བུ་  
ཕན་ཚུན་མཛེས་གཅུགས་ཀྱི་ལག་གདང་སྒྲེལ་ནས་གདངས་སྤྲོངས་ཀྱི་འབྲུང་འབྲུར་ལ་གཅིག་དུ་བརྩན་པ་དང་  
མཆུངས་ལ། དེ་ལས་ཀྱང་མཆར་དུ་དངར་བཞི་འོད་ཟེར་རབ་དུ་འཕྲོ་བའི་ཉི་འོད་འོག་དུ་སྒྲ་མང་མེད་ཀྱི་བཞད་  
པའི་མ་ཡུམ་གྱི་སྒྲོབ་སྒྲིང་ལགས། བདག་ནི་ཁྱེད་ལ་དགའ་བའི་ཁྱེད་ལ་གཅེས། མ་ཡུམ་ལགས། ཞི་བདེའི་  
སྒྲོབ་སྒྲིང་། བདག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་འོང་གི་དཔྱིད་དཔལ་ལ་བསྒྲགས་པའི་མེད་ཀྱི་གཏོར་ལ། སྒྲན་པའི་སྒྲུ་  
དཔྱིངས་འབུལ། མ་ཡུམ་ལགས། ཁོ་བོ་ནི་ནམ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་མང་བར་འཆོ་བར་འདོད་ཅིང་། བདག་གི་  
ཡོད་ཆད་དང་ཡོད་ཆད་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དབུལ་བར་འདོད།

# བུ་གཉིས་ཐོག་མར་མངལ་སྐབས། (WHEN FIRST WE MET) .

Robert Briges ཡིས་བརྩམས། (མི་མཁས་གཉིས་པ) ཚང་སྒྲུང་པས་བསྒྱུར།

༡

བུ་གཉིས་ཐོག་མར་མངལ་སྐབས།  
 འབྲེལ་བ་དེ་སྒྱིར་བཏང་གི་མངལ་འབྲེལ་ལས།  
 འདི་ལྟར་མཐོ་རྒྱལ་ཏུ་འཕྱུར་བའི་བཙེ་གདུང་ཞིག་ལ་འགྱུར་བར།  
 ངས་ཚོད་དཔག་བྱས་མེད།

༢

བུ་གཉིས་ཐོག་མར་མངལ་སྐབས།  
 བཙེ་གདུང་ལས་སྒྱག་བསྒྲུལ་དང་ཡམ་ཁའི་ན་རྩུག་ཡོང་བར།  
 སུ་ཞིག་ནས་ཡུང་བ་སྒྲན་ཀློག་ཐུབ་མིན་ལ་འདྲ།  
 ངས་ཚོད་དཔག་བྱས་མེད།

༣

མྱོ འདི་ལྟ་བུའི་ནམ་ཡང་གསེས་ཐབས་མེད་པའི་གོད་ཆག་དང་།  
 དེ་ལྟར་མཐོ་རྒྱལ་ཏུ་འཕྱུར་བའི་བཙེ་གདུང་འདི།  
 ཅི་འདྲའི་ར་སྒྲོད་བྱེད་དཀའ་བར།  
 ངས་ཚོད་དཔག་བྱས་མེད།



## སྐབས་བཅུ་པ་བའི་སྒྲིག་གྲུབ། (Refugee blues)

W.H. Auden གྱིས་བརྩམས།

(ལོ་རིམ་གཉིས་པ་) ཡུར་ཕུ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་བསྐྱུར།

(བསྐྱུར་གཞིའི་སྒྲིག་པ་འདི་འདྲ་མཉམས་ཆེན་གཉིས་པ་འཕེལ་མས་སུ་ཉིད་ལ་རྒྱུས་འདར་མན་ནང་དུ་གནས་པའི་ཇི་ལུ་མི་རིགས་ལ་ཚད་ལས་འདས་པའི་རྒྱལ་  
སྤྱི་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་(W.H. Auden) གྱིས་དེ་དག་གི་གནས་སྡངས་མཚོན་ཆེད་དུ་བྲིས་པའི་སྒྲིག་པ་འདི་ལ་ཀྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིག་པ་ཀྱི་དགའ་བསུ་ཚད་  
མེད་ཐོབ་ཡོད་སྐབས། ཇི་ལའི་གཞུག་ལག་སྤྱོད་གཉེར་ཁང་གིས་ཆེད་དུ་ལོག་སུ་པའི་སྒྲིག་པ་སྤྱོད་ཚན་གྱི་ནང་དུ་བཞག་འདུག་པ་འདི་ཉིད་དེད་རང་དབྱིན་པོད་གཉིས་  
ཀའི་སྒྲིག་པ་ཀྱི་ཚད་དམན་པས་སྒྲིག་པ་གི་ཉམས་ཐོན་དཀའ་ཡོད། སྒྲིག་པ་འདིའི་བོད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་ཆོའི་མི་རིགས་ཀྱི་གནས་སྡངས་དང་ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐད་  
ཆ་འགྲིག་དུ་སྤང་བ་མ་ཟད། དེ་དག་རང་ཅག་ཆོའི་པ་པོ་འགའི་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱང་སྒྲིག་པ་འདི་དང་མཚུངས་པར་མི་རིགས་དང་ཀྱལ་ཁབ་སྤྱིའི་མཐུན་སྦྱེལ་  
གི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱུར་བའི་རེ་སྒྲིག་དང་བཅས་སྐྱུར་ཁུལ་ལགས་སོ།)

༡

གྲོང་ཁྱེར་འདིར་སྒྲིག་པ་མ་ལ་བཅུ་ཡོད་པར་གྲགས་ལ།

ལ་ལ་ཁང་ཅེག་ནང་དུ་སྤྱོད་ཅིང་ལ་ལ་བྲུ་ཁའི་ནང་དུ་གནས།

འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་ལ་ས་ཆ་མེད།

གྲོགས་མཚོག་ང་ཚོར་ས་ཆ་མེད།

༢.

སྤ་དུས་ང་ཚོ་ལ་རང་ཀྱལ་ཁབ་ཡོད་ང་ཚོས་དེ་བདེན་པར་འཛིན་ཐུབ་སྟེ།

ཁྱོད་ཀྱིས་ས་ཁྲ་ལ་གཟིགས་དང་

དེ་ལྟར་ཡང་དེ་བཞིན་ང་ཚོ་དེར་འགོ་དབང་མེད།

གྲོགས་མཚོག་ང་ཚོ་དེར་འགོ་མི་ཐུབ།

༣

གྲོང་དགོན་གྱི་རྩ་བའི་ནང་དུ་ཡིའུ་(yew)སྤོང་ནན་འཆར་ལོངས་ལོངས་བཞིན་འདུག་ལ།

དབྱིད་ཀ་ནམ་ཤར་ལ་མེ་ཏོག་གསར་པ་བཞད།

ཕྱི་འགྲུལ་ལག་ཁྱེར་རྒྱུ་པར་སྐར་ཡང་མེ་ཏོག་ཤར་མི་ཐུབ།

གྲོགས་མཚོག་ལག་ཁྱེར་རྒྱུ་པར་དེ་ལྟར་བྱེད་མི་ཐུབ།



སྤང་དོན་རྩམ་ཁང་ནས་མདུན་ཅོག་སྤང་ལག་པས་རྟུང་བཞིན་དེ་རྩམ་བཤད་  
 ‘གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཚོར་ཕྱིར་འབྲུལ་ལག་ཁྱེར་མ་རག་ཆེ་ཁྱོད་ཚོ་སྤྲིམས་ཐོག་ནས་གཤིན་པོ་མེད་’  
 འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་ད་དུང་གསེན་པོ་ཡིན།  
 ཐོགས་མཆོག་ད་དུང་ང་ཚོ་གསེན་པོ་ཡིན།  
 བདེ་དོན་རྩམ་ཁང་དུ་སྤྱོད་སྐབས་ཀྱབ་སྤྲེགས་ཤིག་གནང་ཞིང་  
 འཇམ་མཁས་ཀྱིས་ལོ་ཕྱི་མར་ཡོང་དགོས་པའི་མེ་བ་བཏོན།  
 འོན་ཀྱང་དེ་མིང་ང་ཚོ་གང་དུ་འགྲོ།  
 ཐོགས་མཆོག་དེ་མིང་ང་ཚོ་གང་དུ་གནས།

6

མི་དང་ས་ཆོག་ས་འདྲེ་ཡོད་དུས་ མགོན་ཆབ་པས་ཡར་ཡངས་ནས་དེ་ལྟར་བཤད་  
 ‘གལ་ཏེ་ང་ཆོས་ཁོ་ཆོན་དུ་བཞག་ཆེ་དག་གིས་ང་ཆོའི་ཉིན་རེའི་ཁ་ཟས་ཀྱང་བརྟུངས་རེད’  
 ཁོང་གིས་ ཁྱོད་ཆོད་ང་ང་ཆོའི་ས་འཆད་པ་ཞིན་འདུག  
 གྲགས་མཆོག་ ཁྱོད་ཆོད་ང་ང་ཆོའི་ས་འཆད་པ་ཞིན་འདུག

21

ངས་ནམ་མཁའ་ནས་འབྱུག་སྐྱ་གྲགས་པར་བསམས་མིད  
 དེ་ནི་དྲི་ཡར་(Hitler)ཀྱིས་ཡོ་རོབ་ཐོག་དེ་ལྟར་འཆད་བཞིན་འདུག  
 “ཁོ་ཚོ་ངས་པར་བྱ་གི་དགོས་”  
 ཡིན་པུ་ ང་ཚོ་ཁོ་འུ་མེས་མས་ནང་བྱ་འདུག  
 གྲགས་མཆོག་ ང་ཚོ་ཁོ་འུ་མེས་མས་ནང་བྱ་འདུག

↪

ཆང་དུ་བཅོས་པའི་ལ་བའི་ནང་དུ་ཁྱི་ལྷག་སྒྱུང་བ་མཐོང་ལ  
 རྒྱལ་སྤྱི་ཕྱི་ནས་ཁི་མི་ནང་དུ་འོང་འཇུག་པ་འང་མཐོང་  
 འོན་ཀྱང་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་འཇར་མན་གྱི་ཇེ་ལུ་(German Jews)མི་རིགས་  
 ནང་དུ་འོང་མི་འཇུག་  
 ཁྱོགས་མཆོག་ ང་ཚོ་འཇར་མན་ཇེ་ལུ་ནང་དུ་མི་གཏོང་

༧

ཆུ་འགམ་དུ་སྒྲིད་ཅིང་གྲུ་ཁ་ནས་བརྒྱ་སྐབས  
 ཉ་མོ་ཆུ་ནང་ལ་རང་དབང་དུ་བསམ་ཞིང་རྒྱ་ལ་ཅོད་བྱེད་པ་འང་མཐོང་  
 འདི་ཡང་ཁྱ་བཙུ་ཙམ་གྱི་པ་རོལ་ན  
 གྲོགས་མཆོག་ ཁྱ་བཙུ་ཙམ་གྱི་པ་རོལ་ན

༡༠

ཅུང་གསེབ་དུ་འགོ་དྲུས་བྱེད་ཆུང་གིང་སྤྲོད་དུ་གནས་པ་རིག་ལ  
 དེ་དག་ལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྒྲུབ་མེད་སྐབས  
 སྤྱད་བྱངས་ལེན་བཞིན་རང་འདོད་ཀྱི་ས་ལ་འཕུར་སྒྲིད་བྱེད་པ་འང་མཐོང་  
 དེ་དག་ལ་མི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད  
 གྲོགས་མཆོག་ རིགས་རྩས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འང་མེད

༡༡

ངའི་མི་ལམ་གྱི་ཁྲོད་དུ་སྒྲིམ་སྤོང་དང་ཁྱ་མ་སྤོང་ལྡན་གྱི་ཁང་བཅོགས་ལ  
 ཁང་མིག་སྤོང་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མཐོང་  
 དེ་སྤྲོར་ཡང་ དེ་དག་ལས་གཅིག་ཀྱང་ང་ཆོ་ལ་མི་དབང་  
 གྲོགས་མཆོག་ གཅིག་ཀྱང་ང་ཆོ་ལ་བདག་དབང་མེད

༡༢

ཁ་ཆར་དང་བུ་ཡུག་འཛུབ་སྤྲོད་གང་ངར་ཆེ་བའི་བྱང་ཐང་དུ་འཁྱར་ཞིང་གནས་ཀྱང་  
 དམག་མི་སྤོང་ཆོ་བཙུ་ཕྱག་འགས་དོག་སྒྲིག་པའི་སྤྲུ་རྩེས་སུ  
 ཁྲོད་དང་ང་འཆོལ་བར་ཡོང་གི་འདུག  
 གྲོགས་མཆོག་ ཁྲོད་དང་ང་འཆོལ་བར་ཡོང་གི་འདུག

## བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ཁག་ཅིག་གི་དོ་སྤྲོད།

### ༡ <<བུ་སྟོན་ཆོས་འབྲུང>>

འདི་ནི་སྐར་ཐང་དགོན་པའི་བཀའ་བསྟན་སྒྲིག་པའི་དབུ་མཛད་ཀྱི་འཁྲུག་བཞེས་པ་པོ་ཁོ་བོ་བུ་བུ་སྟོན་རིན་ཆེན་དོན་གྲུབ་ཀྱི་བཀའ་ཚུལ་  
ཡིན་ཞིང་། ༡༩༣༣ལོར་བྲག་ས་ཚོམ་གྲུབ།

ཆོས་འབྲུང་འདིར་གིང་པར་ཤོག་ཆེ་ ༡༥༧ ཡོད་པ་ལས་ཤོག་ཆེ་ ༡༣༧ ཡན་ཆད་དུ་གར་གྱི་ཆོས་འབྲུང་དང་། དེ་མན་ཆད་  
དུ་བོད་ཀྱི་ཆོས་འབྲུང་དང་བཅས་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཡོད་ལ། མཇུག་དུ་སྐར་ཐང་དགོན་པར་ཞུགས་པའི་བཀའ་བསྟན་འགྲུར་གྱི་དཀར་  
ཆག་འཁོད་ཡོད།

### ༢ <<དེབ་ཐེར་དམར་པོ>>

འདི་ནི་ཆོས་པ་ཀུན་དག་འདྲི་རྒྱུ་ ༡༩༤༤ ལོར་བཙུམས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིར་སྟོན་མ་བྲེས་མ་ལས་པར་མ་མེད། ༡༩༤༡ ལོར་  
མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱར་ཁང་གིས་པར་བསྐྱར་བྱས་པའི་ནང་ཤོག་ངོས་ ༡༥༡ ཡོད་པ་དང་། དེར་སྟོན་སྐར་དུ་དྲུང་དཀར་སྒོ་བཟང་འཕྲིན་  
ལས་རིན་པོ་ཆེས་མཛད་པའི་གལ་ཆེའི་ཆོག་འགྲེལ་སྐར་ལ་ཤོག་ངོས་ ༣༣༥ ཡོད།

དེབ་ཐེར་འདི་འི་ནང་གཅིག་ནས་ཀྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་རབས་དང་། ཡུ་ཀྱའི་གདུང་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས། གཉིས་ནས་ཀྱ་ནག་གི་ལོ་རྒྱུས། གསུམ་  
ནས་སོག་པོའི་ལོ་རྒྱུས། བཞི་ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ཀྱི་ནང་དོན་གསལ་ཡོད། ཚུམ་པ་པོ་ཆོས་པ་ཉིད་རྒྱུད་ཡིག་མཁྱེན་སྟོབས་  
ཆེ་བས་དེབ་ཐེར་ནང་རྒྱུད་ཡིག་གཞུང་མང་དུ་དྲངས་ཡོད་པས། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་སྤྱི་འཛུགས་ཀྱི་ནང་ཀྱ་ནག་གི་ཡང་ལོ་རྒྱུས་གསལ་བའི་  
ཁྱད་ཆོས་མངོན་གསལ་དུ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན།

### ༣ <<རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།>>

འདི་ནི་ས་སྐྱ་བ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོར་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ༡༩༤༡ ལོར་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱར་  
ཁང་གིས་སྡེ་དགའི་གིང་པར་ལ་མ་དཔེ་བཅོལ་ཏེ་པར་བསྐྱར་བྱས་པར་ཤོག་ངོས་ ༣༥༠ ཡོད།

དེབ་ཐེར་འདི་འི་ནང་དུ་སྤྱིར་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟོན་བཅུད་རི་ལྟར་ཆགས་ཚུལ་དང་། སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་དར་ཚུལ། སྐལ་སྤྱོད་  
ཀྱི་མི་རིགས་དང་། རྒྱལ་རབས། རིག་གནས་བཅས་དར་ཚུལ་དང་རྒྱག་པར་དུ་དུས་རབས་བདུན་པ་ནས་དགུ་པའི་བར་ཏེ། མེས་  
དཔོན་རྒྱལ་གསུམ་སོགས་ཆོས་རྒྱལ་རིམ་བྱོན་དང་བཅས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་པར་བཞག་ཡོད།

༤ «ཡར་ལུང་ཆོས་འབྱུང་།»

འདི་ནི་ཡར་ལུང་ཇོ་པོ་གྲུ་རིན་ཆེན་སྤེས་ ༡༣༧༤ ལོར་བཅམས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིར་གཙོ་བོ་བོད་ཀྱི་བཅན་པོའི་རྒྱལ་རབས་  
དང་ཁྱད་པར་སྤྱི་ལོ་གྲུང་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་ཞིབ་དུ་བཞག་ཡོད།

༥ «དེབ་ཐེར་སྤྲོན་པ།»

འདི་ནི་འགོས་ལོ་གཞིན་ཉུང་པལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་ ༡༤༧༤-༡༤༧༥ ལོ་བར་མཇད་ཅིང་། ལེ་ལུ་བཙུང་ལྟེན་པེད་ཀྱི་ཅན་འདི་ ༡༧༥༥  
ལོར་སྤྲོན་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱུན་ཁང་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས་པ་ལ་གོག་ངོས་ ༡༣༧༤ ཡོད་པས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ནང་ནས་རིང་  
གོས་ཀྱི་གསལ་གྲིག་ཡིན་ལ་ ༡༧༤༧-༡༧༥༣ བར་དུ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་འང་བསྐྱར་བཞག་ཡོད།

འདིའི་ནང་སྤྱིར་རྒྱ་གར་ནག་དང་བོད་རྩོར་སྤོགས་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་བསྐྱེད་པ་ཕྱི་དར་ནས་དུས་རབས་བཙུང་ལྟེན་  
བར་ཏེ་བོད་ཀྱི་བར་རབས་ལོ་རྒྱུས་རིམ་པ་རྒྱས་པར་བཞག་ཡོད་ཅིང་དེ་ཡང་གྲུབ་མཐའི་ཕྱོགས་སྐྱེད་མེད་པ། དཔུང་གཞིའི་ལུང་གི་ནམ་  
གྲངས་མང་པ། ལོ་ཆོག་སྤྱི་ལོ་གསལ་ལ་སྤྲོད་མི་ལོ་རྒྱུས་འཆོལ་བ་དེ་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་པས། ལོ་རྒྱུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་  
བྱ་བར་གཞུག་ཆེད་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ཆེ་ལོགས་གྲིག་ཡིན་ནོ།

༦ «མཁའ་པའི་དགའ་འཛོམས་།»

འདི་ནི་དཔའ་བོ་གཙུག་ལག་ཐེང་བས་སྤྱི་ལོ་ ༡༥༤༤ ལོར་མཇད་ཅིང་སྤྱི་ལོ་ལྟོ་བྱག་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཆན་གྱིས་སྤྱི་ལོ་གསལ་ལ་འབྱུང་ཞེས་  
ཁྱད་པར་ཇོད། ཐེང་དཔའ་ལ་གོག་སྤྱི་ ༧༧༧ ཡོད་པ་དང་། ཀུ་ཐེང་དུ་བསྐྱོགས་པའི་ལེ་ལུ་གངས་ཀྱི་ཡོད། ༡༧༥༤ ལོར་མི་རིགས་  
པེ་བསྐྱུན་ཁང་གིས་པར་བསྐྱུན་བྱས་པར་གོག་ངོས་ ༡༥༣༧ ཡོད་པས་འདི་ཡང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེར་ནང་ནས་རིང་གོས་ཀྱི་གསལ་  
ལོ། དེབ་འདིའི་ནང་དཔུང་གཞིའི་ལུང་མང་གིས་བརྒྱན་ཅིང་སྤྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤོགས་མ་བྱལ་བའི་སྤྱོད་པ། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ལོ་ཆོག་སྤོགས་  
དང་། བྱེ་བྱག་དུ་སྤྲོན་ཀྱི་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་ བོད། ལེ་ལུ་ལ། མི་ཉག་ རྩོར་བཅས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་། བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁག་གི་  
ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཏེ་བཞོད་བྱའི་ནང་དོན་ཏེ་ཅང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཁོད་ཡོད་དོ།

«སྤྱི་ལོ་གྲུང་རབས་ཇོ་མཆར་བང་མཛོད་།»

འདི་ནི་འཕྲོན་ཀྱན་དགའ་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་ ༡༦༣༧ ལོར་མཇད་པ་ཡིན་ཞིང་། ༡༧༥༤ ལོར་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱུན་  
ང་གིས་པར་བསྐྱུན་བྱས་པ་ལ་གོག་ངོས་ ༥༥༠ ཡོད།

འདིར་སྤྱི་ལོ་གྲུང་རབས་རྩི་མཛོད་ཀྱི་ཚུལ་དང་དེ་ལས་གྱིས་པའི་སྤྱི་ལོ་ཁག་གི་གྲུང་རབས་དང་གདན་རབས་སམ་བདག་  
ན་རིམ་ཕྱོན་གྱི་སྤོར་བཅས་བཞག་པའི་ནང་སྐབས་དེའི་རྒྱ་བོད་འབྲེལ་བའི་སྤོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གལ་ཆེན་དག་ཀྱང་གསལ་བས། སྤྱི་ལོ་གསལ་

རིགས་གཅིག་པོ་རང་གི་གདུང་རབས་ལོ་རྒྱུས་འདིས་ཀྱང་སྐབས་དེའི་སྐབས་མ་ཟད་ཡོན་ཏྲུལ་རབས་དང་པོ་དང་གི་འབྲེལ་བའི་གནས་  
ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ལོ་རྒྱུས་ཐང་ཆེན་པོ་ཐོན་ཏུས་པ་ཞིག་ཤུང་ཡོད།

༩ «དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མོའི་སྐྱེད་བྱུང་ས།»

འདི་ནི་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་ཐྱེད་ལྷ་པ་ངག་དབང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་<sup>༡༤</sup> རེ་མེར་མཛད་པ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་གསུང་འབྲུམ་ཇ་པ་རུ་ཞུགས་  
ཡོད་པ་འདི་ནི་ད་ ༡༩༩༠ ལོར་མི་རིགས་དཔེ་བསྟན་ཁང་གིས་པར་བསྟན་བྱས་པ་ལ་གོག་ངོས་ ༣༠༣ ཡོད།

འདི་འཛུགས་གནཱེ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟན་དང་། བར་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུས་ཙམ་འཁོད་ཡོད་ཅིང་། རྒྱག་དོན་ཡག་གུ་  
སྤྱད་གཞུང་སྐོར་དེ་བས་རྒྱུས་པར་གསལ་ཡོད་པ་འདིས་ད་ལམ་དེ་བཟེར་འདི་རང་གི་གཉིས་ཆ་གཅིག་ལ་ཉེ་བཟིན་ཡོད་པ། ཆོས་ཕྱོགས་  
ཤུང་བཟོད་པའི་སྐོར་མདོར་བསྟན་ཡིན་ལ། སྤྱད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུས་པར་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་འཛུགས་སྐབས་འགའ་མེད་སར་  
སྐབས་ཞེད་དང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ལ་བཀའ་བཀྲོན་ཡང་གནང་ཡོད།

༡ «མདོ་སྐྱེད་ཆོས་འབྱུང་།»

འདི་ལ་མཆོན་གཞན་དེ་བཟེར་རྒྱ་མཆོའི་སྐྱེད་བྱུང་ལ་བྲག་དགོན་པ་དགོན་མཆོག་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་ ༡༩༠༥ ལོར་ཐུགས་རྩོམ་  
མཛད་པ་འདི་ནི་ད་ ༡༩༩༥ ལོར་ཀན་སུ་འུ་མི་རིགས་དཔེ་བསྟན་ཁང་གིས་པར་བསྟན་བྱས་པ་ལ་དེ་བཟེན་གོག་ངོས་ ༢༩༩ ཡོད་པ་འདི་  
བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཟེར་ཁག་ལས་ཆོས་རིང་མོས་ཀྱི་གསལ་གོག་ཡིན།

འདིར་ཨ་མདོ་ཁྲུལ་དུ་ཐུབ་བསྟན་རི་རྩར་བྱོན་ཆུལ་དང་། བསྟན་འཛིན་པ་སྐྱེས་ཆེན་མང་པོའི་རྣམ་ཐར། དགོན་སྡེ་སྐབས་སྡེ་ཡལ་  
མོ་ཆེའི་དཀར་ཆགས་སོགས་གསལ་ཡོད་ཅིང་། རྩོམ་པ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་གཞུང་འདི་བརྩམ་པ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཟེར་དང་ཆོས་  
འབྱུང་རྣམ་ཐར་སོགས་དེ་བཟེར་གྲངས་ལྡན་བརྒྱ་ལྷུ་ལྷུ་གསལ་གཟིགས་གནང་ཞིང་། ཡུལ་གྲུ་དང་སྤྱུལ་མང་པར་ཆེབས་བསྐྱེད་མཛད་  
ཡོད་པས་ནང་དོན་ཡུལ་སྤུམ་ཆོགས་ཤིང་ཡོད་དོན་རུང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱིས་མཛོན་པར་མཛེས་པ་ཞིག་ཡིན།

༡༠ «དེ་བཟེར་དཀར་པོ།»

འདི་ནི་མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་མཛད་པ་སྟེ་ཉེ་རབས་ཀྱི་སྐྱེས་བྱས་མཛད་པའི་གནཱེ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཟེར་  
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་ལྟར་མཁོ་བའི་པར་ལ་གོག་སྟེ་ ༤༦ ཡོད་པ།

འདི་ལ་མགོར་བོད་མིའི་རྒྱུད་པ་དང་བོད་གནཱེ་བོའི་གོ་མས་སྤུལ་བོད་ཅེས་པའི་མིང་ཐོགས་ཆུལ་དག་ལ་མདོ་ཙམ་རེ་དཔྱད་པ་མཛད་  
ཡོད་ཅིང་། གཙོ་བོར་སྤྱང་བཙན་སྐམ་པོ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་རབས་རིམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཆ་ཆང་ཞིག་བརྩམ་པའི་དགོངས་འདུན་ཡོད་ཀྱང་  
རྒྱུན་དབང་གིས་རྩོམ་འཕྲིར་ལུས་ཏེ་སྤྱང་བཙན་དང་མང་སྤྱང་སྟེ་རྒྱལ་རབས་གཉིས་ཙམ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལས་འཁོད་མེད་མོད་འདི་ཡང་རྩོམ་  
པ་པོས་དཔྱད་རིམ་ཡོད་པའི་རྒྱུན་དོང་ཡིག་ཆ་ལ་གཞི་འཛིན་ཏེ་བརྩམས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རྩ་འགའ་ས་ཆེ་ཞིང་རྒྱག་དོན་ཆོས་ཕྱོགས་ལ་

མཆན་གྱི་ལྗོན་མེད་པར་སྤྲོད་ཚུགས་པོ་མཆན་གྱི་ལྗོན་མེད་ཉིད་གསལ་པར་བཀོད་པས་པོད་གྱི་ལྗོན་མེད་ཐེར་ཁག་ནང་དོན་དངོས་  
རང་བཞིན་ཟབ་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་འབྲས་དུ་ཐོན་པའི་གལ་ཆེའི་དེབ་ཐེར་ཞིག་ཡིན།

གོང་གསལ་དག་ནི་མཆན་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་མིན་དུང་རྟོགས་བརྟེན་དང་། རྣམ་ཐར་། རུས་མཛོད་སོགས་ལྗོན་མེད་  
དེབ་བཟང་གིས་མི་ཡང་བཞིག་ཡོད་པས་པོད་གྱི་ལྗོན་མེད་དང་། རིག་གནས། ཆོས་ལུགས་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བར་གོང་གསལ་  
དེབ་ཐེར་ཁག་སོགས་ལ་རྩ་བུ་ཡང་སེལ་སྤྲོད་ཆེ་རང་རང་གི་ཐུན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་རྩ་མངར་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་ཅི་ཡང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་  
ཞིག་ཡིན་ནོ།

རྩམ་སྒྲིག་ཆོག་མ་ཆེ་བའི་བུ་ཅི།

སྒྲུབ་དང་གྱི་ནད་བཅས་པ།

སྒྲུབ་དང་གྱི་ནད་གསོ་བའི་ཚུལ་ལ་བྱ་བྱེད་དང་། དེའུ་བ་དང་། ཉམས་དང་། བཅོས་ཐབས་དང་རྣམ་པ་བཞི་ཡོད་ནོ།

བྱ་བྱེད་

སྒྲུབ་དང་གྱི་བྱ་བྱེད་ནི་བྱེད་དུ་བྱ་བའི་རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པ་འབྲུགས་པའི་སྒྲོ་བས་གྱིས་བད་ཀན་སྒྲུབ་པས་སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ་པར་བྱེད་ཅིང་ཆང་དང་  
ལན་ཆ་བཏུང་དུགས་པས་བད་མཁྲིས་སྒྲུབ་བའི་ཆང་པ་ཆེ་བའི་དུས་ཉིན་གྱི་ཉི་མ་ཆ་སར་འདུག་པ་དང་ངལ་དུབ་སོགས་ལས་དུག་ལྟལ་  
ལྷུང་པའི་རྩལ་སྤྲོ་སྒྲུབ་མང་དུ་འབྱུངས་པའི་བྱེད་གྱིས་ཁོང་བའི་ཆད་པ་བསྐྱུས་བས་མཁྲིས་པ་སྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ་དང་ཆེ་བའོང་བའོ།

དེའུ་བ་

སྒྲུབ་དང་གྱི་ནད་ལ་དེའུ་བ་རྒྱུ་ལས་གྱུར་བ་དང་། མཁྲིས་ལས་གྱུར་བ་དང་། བད་ཀན་ལས་གྱུར་བ་དང་། འདུས་པ་ལས་གྱུར་བ་  
དང་། བཅུད་ཟད་ལས་གྱུར་བ་དང་ཡོད།

ཉམས་

སྒྲུབ་དང་སྤྱི་ཉམས་ལ་ཁ་དང་སྤྱེ་དང་གྲེ་བ་རྣམས་སྒྲུབ་པ་དང་། ཟས་གང་ཡང་མི་འདོད་པ་དང་། རྩེ་ལྷུ་ལྷུ་ལ་བྱ་ཞིང་སྤྲོད་འགག་  
པ་དང་། འབྱུངས་ཀྱང་རོམས་པ་མེད་པར་སྒྲུབ་པའོ།  
བྱེ་བྲག་རྒྱུང་ལས་གྱུར་བའི་མགོ་པོ་འཁོར་བ་དང་། གཞི་མེད་ཅིང་ལྷ་འགྲུལ་གཟེར་བ་དང་། ལྷ་དང་སྤྱེས་རིམ་བཞིན་དེ་དང་རོམ་  
ཆོར་བ་དང་། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་བའི་ཁོང་དུ་ཆར་བ་དང་། ཁན་དང་ནད་རྩི་ཁ་བ་བྱོ་བ་དང་། ཁ་བྲི་མན་པ་དང་། བད་ཀན་ལས་  
གྱུར་བའི་ཉམས་ནི་ཁ་མང་ལ་བ་སྤྱོ་རོམ་གསལ་ལ་རྫོན་བྱོ་བ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་ཞིང་ཡིག་འཇུས་བའོ། འདུས་བའི་གོང་གི་ནད་ཉམས་  
ཀྱན་རྟོན་པར་བྱེད་པའོ། བཅུད་ཟད་སྤྲོད་འགག་ནི་བཅུད་ཟད་ཅེས་ལུས་ཀྱི་བཅུད་ཟད་ནས་ཟས་མི་དག་འཁོར་བའོ།

སྤྱི་ལོ་དང་བཅོས་པ་ལ་རྒྱ་མཐོང་སེལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ལ་ཆེར་བསྟུགས་པ་ལྟར་བྱ། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ཁུ་བསེལ་དང་ནང་ནས་སྤྱི་  
བྱེད་ལས་ལྗེ་དེད་དཔོན་བཅུ་སྤྱི་ལོ་དང་དྲུག་ཏིག་གསེར་གྱི་མེ་དོག་དུག་མོ་ཉུང་བསྒྲན་པ་བཏང་ནས་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀ་བཀྲའིང་ཟས་  
སྤྱི་དགཉིས་བསེལ་བ་བསྟེན་དགོས། ཆར་རྒྱ་སྤྱང་དང་སྤྱར་བ་སྒྲོམ་དུ་བཏུང་། ཆག་ཆེ་ཞེས་ཡིས་བསྟུངས་བ་ཀ་ར་སྤྱང་དང་སྤྱར་བ་  
ཟ། རྩེས་སུ་འོ་མ་དང་སྤྱར་ཆ་བས་ཞེས་ཞིའི་རུ་མ་དང་སྤྱང་གིས་མཁུར་བཀའ་བཅང་བར་བྱའོ། བྱེ་བྲག་རྒྱང་ལས་ཀྱུར་བའི་སྒྲོམ་དང་  
ལ་བུ་རམ་དང་ཞི་སྤྱར་བ་བཏང་། མཐོང་པ་ལས་ཀྱུར་བ་ལ་མངར་བའི་སྤྱན་དུར་བྱེད་དང་རྒྱན་འབྲུམ་དང་། ཀ་ར་ན་མས་ཀྱིས་སྤྱང་  
བར་བྱ། བད་ཀན་ལས་ཀྱུར་བ་ལ་ཞིམ་པའི་རྒྱས་རྒྱུགས་བྱ་བ་དང་། སྤྱིར་བཏང་ཀ་ར་སྤྱང་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲོམ་དུ་བཏུང་། འདུས་  
བའི་སྒྲོམ་དང་ལ་ལས་ཐུགས་སྤྱིས་དངས་བའི་རྩེས་སུ་རྒྱ་ཆུ་ཆུ་བྱུང་། བཅུད་ཟད་པ་ལ་གཞུང་དང་འོ་མ་སོགས་ཀྱིས་བཅུད་གསོ་བར་  
བྱའོ། རུ་སུ་བསྒྲོམ་པའི་ཁྲ་བར་ཀ་ར་དང་སྤྱང་བཏང་བ་བཏང་བས་གོང་གསལ་གྱི་ནད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལས་ཀྱུར་བ་ཡིན་ཀྱང་སྒྲོམ་པ་  
སེལ་བར་བྱེད་དོ། བེན་དུ་སྒྲོམ་པའི་ནད་ལ་ནད་གཞི་རྒྱང་ལྟ་བུ་དེ་ལ་མི་འཕྲོད་པ་བཏུང་བའི་འོས་མ་ཡིན་པ་ཡང་འཕྱུང་དུ་བཅུག་ལ་  
ཐོག་མར་སྒྲོམ་དང་དེ་བསལ་ནས་དེའི་རྩེས་སུ་ནད་གཞི་གང་ཡང་བའི་བཅོས་དགོས།

## ཐུག་པ་དང་ཀྱི་ཉིན་མོ།

ཆོས་པ་བཅོ་ལྔའི་ཐུག་པ་དང་ཉིན་མོ། །ཨ་མས་ང་ལ་བརྟུང་བར་ཡོངས་བྱུང་། །  
ལག་པ་གཉིས་ནས་དམ་པོར་བཟུང་ནས། །ང་ལ་སྒྲོམ་གསོ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྤྱིན་བྱུང་།  
བུ་མི་ཁྱེད་རང་བཅོན་ཁང་ནང་དུ་སྤྱོད་དུས། །བསམ་སྒྲོག་དང་མང་བྱུང་མ་གཏོང་རོགས། །  
ནང་ལ་སེམས་ཁྲལ་མི་དགོས། །པ་མ་གཉིས་ལ་སེམས་ཁྲལ་མི་དགོས། །  
བཙེ་བའི་ནན་ལགས་སུ་སེམས་ཁྲལ་མི་དགོས། །ང་རྒྱ་ཅའི་རྒྱ་ལ་སྒྲོའི་འགྲམ་དུ་སྤྱོད་བས་དུས། །  
སེམས་སྤྱག་ངང་ནས་ཕྱོགས་བཞི་ལ་བརྟུང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་ལ་རྒྱ་མི་འདུག།  
རྩ་བའི་སྒྲ་མའི་གསུང་ཡང་ཐོས་རྒྱ་མི་འདུག། །ཨ་ཅི་ཅི་སེམས་པའི་སྒྲོ་བ་ལ། །  
སེམས་སྤྱག་ངང་ནས་ཕྱོགས་བཞིར་བརྟུང་། །པ་མ་སྤྱན་མཆོད་མང་ལ་རྒྱ་མི་འདུག།  
བཙེ་བའི་སྤྱན་ཕྱོགས་ན་མས་ཀྱང་མང་ལ་རྒྱ་མི་འདུག།



## བོད་པའི་སེམས་ལ།

གངས་ཅན་བོད་འདི་བོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་ལ་རེད། ང་ཆོ་བོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་ལ་རེད། དུས་རབས་སོང་། མི་རབས་བརྗེས་ན་འང་  
ང་ཡི་བསམ་པ་བོད་མིའི་བསམ་པ་རེད། ཅེ་ཅོ་བྱང་། གཙུག་ལག་ཁང་། བོད་ཆོལ་ཁ་གསུམ་ང་ཡི་སེམས་ནང་ཡོད། ལུས་  
ལ་ཀྱ་ཆས་གྲོན། ཁ་ནས་ཀྱ་སྒྲ་ཀྱབ། ང་ཡི་བསམ་པ་བོད་མིའི་བསམ་པ་རེད། རྩོམ་སྒྲུང་མ། སེ་འབྲས་དག་འགསུམ།  
ནོར་བུ་སྒྲིང་ག། ང་ཡི་སེམས་ནང་ཡོད།

## ང་ཁང་ནང་གི་གཏམ་རྒྱུད།

ཁ་ཅིག་སྒྲིམ་པའི་དུས་ལ། ང་ལས་ཞིམ་པ་མི་འདུག ང་ཁང་ནང་དུ་ཕྱེས་མ་ཁམ། ལས་མེད་རེད་ཅེས་མ་གསུངས། །  
མཁྱེན་ལུགས་དབང་པོའི་མི་ནུམས། འདི་ལ་ཕྱེས་འཕྱོར་གནང་གི། ལ་གོའི་མི་རྗེ་དཔོན་པོ། མཇུག་གི་ལ་གང་འདྲ་ཡོད་  
ལུགས། མ་གོའི་འབངས་དང་མི་སེར། སྤྱིད་རྒྱལ་གང་འདྲ་ཡོད་ལུགས། ཉམས་ཞིབ་གསར་འགྱུར་གསན་ན། ང་ཁང་  
ནང་དུ་ཕྱེས་དང་། ཁ་སྐོལ་ང་མང་མོ་མཆོད་དམ། སྤྱབ་མ་མེད་པ་མ་རེད། སྤྱབ་གང་བདུང་བ་ཅམ་གྱིས། ལུས་  
སེམས་བདེ་ལ་འཁོད་ཡོང་། ཁྱེད་ལ་སེམས་ནང་ཡོད་ན། སྐྱ་རྒྱུང་ངང་དུ་མ་ཞུགས། །  
ང་ཁང་ནང་གི་གཏམ་རྒྱུད། རྩོ་སྒྲུང་ལས་ཀྱང་སྟོན་པ། །

## རེ་འཕོད།

ཕྱགས་ཐག་ལྷ། ཕྱགས་སྒྲི། ཕྱགས་ཀྱི་སྤྱུ་ཁྱུང་། ཕྱགས་ཐག་དེས་ནི་ངའི་ལག་གཉིས་དམ་པོར་བཟུང་། བྱེ་ལོགས་ལ་བཞུགས་  
པའི་བོད་རིགས་སྤྱན་རླུང་མས། ང་ཆོ་བཙུག་ཁང་ནང་དུ་སྤྱག་བསྐྱེད་མཉམས་ནས་བསྐྱེད། ང་ཆོར་ཉེས་མང་བཀལ་སྤྱོད་ཁྱེད་ཅིག་  
བཏང་། ཁྱེད་ཅིག་ཁང་དུ་ཁྱེད་ཅིག་དཔོན་འདུག ང་ལ་ཁྱེད་ཅིག་ཅིག་བཏང་། བོད་རིགས་སྤྱན་རླུང་ལ་བཞུགས་པའི་བྱུང་། ང་  
ཆོའི་ཆོར་བ་དག་པོའི་རྒྱ་རྒྱུ། ང་ཆོར་རང་དབང་མེད་པའི་རྒྱ་མཆོན། ང་ཆོའི་རང་དབང་རྒྱ་མིའི་ལག་ཏུ་གོར། རང་དབང་གི་ཆེད་  
དུ་བོད་རིགས་སྤྱན་རླུང་ཕྱེས། རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏོང་། རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་རྩོག་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་གནང་། རང་  
དབང་གི་ཆེད་དུ་མདུན་བསྐྱོད་གནང་། རང་དབང་གི་ཆེད་དུ་རྩོག་ཅ་གཅིག་སྤྱིལ་གནང་།

(གསལ་བཤད། གོང་གསལ་གཞན་ཆོག་འདི་ནི་རྒྱ་དམར་པོའི་དྲག་རྒྱུང་དང་བཙན་གཞོན་མཉམས་པའི་རྒྱལ་གཅེས་དཔལ་མོ་སྒྲོར་ཅིག་གིས་  
རང་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་པར་བཙན་མཁའ་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆོར་བ་ནུམས་སྤྱོད་གཏོང་གི་གཞན་མཉམས་དང་སྤྱེས་ཏེ་དྲང་བཞེན་  
ལ་དགའ་བའི་འཛམ་གླིང་མི་ནུམས་ལ་རྒྱ་དམར་པོའི་སྤྱག་རྒྱུང་དམར་རྗེ་དུ་གསལ་བར་བསྐྱགས་པ་ཞིག་དང་རང་རིགས་ནུམས་ལ་སྤྱེས་ཏེ་གི་  
འཕོད་པའང་ཡིན་པའོ། ཅུ་མ་སྤྱོད་ཆོགས་རྒྱུང་གིས་སྤྱོད་འཕྲུལ་འཁོར་ལས་ཐབས་བཟུས་བྱས།)

# ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་ཆེ་བོས་ཤིག་རེད།

སྤྱིར་བཏང་གི་གནས་ཚུལ་ལོག་ཀྱན་སྤྱོད་དང་། ཤེས་བྱ། འཛིན་ཐང་། ཡོན་ཏན་བཅས་པའི་འཛོམས་ཁལ་ལ་མི་སྣ་ཟེར་ནི། ཤེས་ལྡན་རིག་པར་ཁྱེད་འདྲེན་གྱི་སྐབས་སྒོ་མཐུན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འཛིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་དང་། དུས་རྒྱུས་ཆེ་ཆུང་ངམ་གསལ་སྒྲིན་བྱས་པའི་མེད་བཅས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན་མེན་གྱི་ཆད་གཞིར་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མིང་ག་འདྲ་ཞིག་བཏགས་ཀྱང་གང་ཁྱེར་ག་ཤས་དུ་བཤུ་བ་ལས་འདའ་མི་སྤྱོད། དེ་ནི་འཛིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་དང་གཅིག་སྤྱོད་ཡུལ་གཉིས་ལྡན་དང་གཉིས། སྤྱི་ཚོགས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་བྱ་རྒྱུ་ཐོན་པ་དང་གསུམ་བཅས་དགོས། དེ་མིན་དུ་དང་གསལ་བཤད་གྱི་དགོས་པ་འགའ་ཞིག་སྟེ། དང་པོ་ནི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་རིག་ཁག་དང་རིམ་པ་དེ་ལྟ་བུ་དེ། རིགས་ཁག་མི་འདྲ་བ་ནི་དམག་དོན་པ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན་པ་དང་། ཚན་རིག་པ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན་པ། འབས་འདེགས་པའི་ལས་རིགས་ཀྱི་རྒྱུད་གསར་པའི་འཕུལ་སྐྱབ་པ་ཡང་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཚུ་མ་རིག་པ་དང་། ཚན་རིག་པ། སྤྱི་ཚུལ་པ་བཅས་མ་གཏོགས་ལས་རིགས་གཞན་དག་ལ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མེད་བསམ་མི་རུང་། རིགས་ཁག་གཅིག་ཅུ་གི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མི་མཐོང་བ་དེ་ལྟར་པར་ཡོད་པས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཞེས་བཞེད་མ་ཐག་“མཐོང་མི”ཀྱི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ལས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མི་མཐོང་བ་བྱེད་མི་རུང་། གཉིས་པ་ནི་རྒྱུད་གསལ་ཡོད་མེད་ལ་གཞིགས་ནས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན་མེན་གཏན་འཁེལ་མི་རུང་། ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མི་མཐོང་བའི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་དང་གསལ་པོར་མཐོང་བའི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། མི་མཐོང་བ་ནས་གསལ་པོར་མཐོང་བའི་རྒྱུད་རིམ་ནི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་འཆར་ཡོངས་ཀྱི་ལམ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། གསལ་པོར་མི་མཐོང་བ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མཐོང་བྱེད་པ་དེར་རྒྱུ་རྒྱུར་བྱེད་ཀྱི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། གསུམ་པ་ནི་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་མེན་ཐོག་ནས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཡིན་མེན་གཏན་འཁེལ་མི་རུང་། ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་པ་ཡོང་སྟེད་ལ་མཐོང་བ་འདྲ་ཡོང་སྟེད། གྲུབ་འབྲས་ཐོབ་མཐུན་ཁ་ཤས་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མིན་པ་འདྲ་ཡོད། དཔེར་ན་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་རྒྱུས་གཞི་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཏམ་གཉེར་བ་ལྟ་བུ་ནི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མིན་ཞིང་། གྲུབ་འབྲས་མཐོང་མཐུན་ཆང་མ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མིན་པའི་ངེས་པ་འདྲ་མེད། དཔེར་ན་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པའི་ཁྲིད་པའི་ལོས་ལངས་ཀྱི་གཙོ་འཛིན་དང་། ཚན་རིག་ཐོག་གྲུབ་འབྲས་མཐོང་བ་འགའ་རེའི་ནང་དུ་འདྲ་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ལྟར་བཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཁྲིད་ཆོས་རྒྱུས་ཀྱི་མི་རྒྱལ་ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་ཆེད་ཀྱི་ལམ་གཏོད་ཡོད་པ་རེད། བཞི་པ་ནི་ཤེས་ལྡན་མི་ཞེས་པ་ནི་འགྲུར་ལྟོག་ཡོད་པའི་ཐ་སྣང་ཅིག་རེད། ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་མཁོ་ཐོག་མར་ཐོན་པ་ནས་བྱུང་བྱེད་པའི་ཕྱིར་མ་སོན་བར་ལ་འོ་འཕེལ་འགྲོ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་མིན་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ལྟོག་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོ་མཐུན་ཡང་ཡོད་པ་རེད།

## བསམ་སྒྲིག་ཏེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་ཤེས་ཆོར་ཚོན་པོ་དགོས།

ཏི་ཏེ་ལུ་འོ་ཡིས་(《སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་རབ》)ཅས་པའི་དེ་བ་ནང་“སྤྱི་ཚོགས་ཆེ་བ་དང་། ཤེས་རིག་བྱུང་བ། སེམས་ཤུགས་ཆེ་བ་བཅས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རེད”ཅས་གསུངས་ཡོད། ཁྲིད་ཡངས་པའི་མི་དེ་བསམ་སྒྲིག་ཏེ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། འོ་ཀྱང་ག་འདྲ་དུས་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཆེ་བ་ལྟོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུག་ཐུག་པམ་ཞེན། དང་པོ་ནི་ཐོས་ཀྱི་དང་མཐོང་གི་ཆེན་པོ་དགོས། ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་པའི་མིའི་བསམ་གཏོར་རྒྱུད་ས་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་རེ་བའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་སྤྱོད་ཡོང་སྟེན་ཞིང་། ཤིང་རྩེ་མཐོང་བ་ལས་ནགས་ཚལ་མི་མཐོང་བའམ། སྤྱོད་ཀྱི་གཅི་ཤེས་པ་ལས་སྤྱོད་ཀྱི་གཉིས་མི་ཤེས་པ་ཡོང་གི་རེད། སྤྱོད་ཆ་འདི་སེལ་དགོས་ན་གཞིན་ཀྱི་དང་ལོ་རྒྱུད་གི་དུས་ནས་མཐོང་གི་རྒྱུ་ཆེ་བ་ལྟོག་

དགོས་ཤིང་། དཔེ་ཆ་སྟོན་ཀྱང་ཆེ་ཙམ་ཤེད་དགོས། གཉིས་པ་ནི་རྒྱུ་ལུ་བསྟན་ནས་ཕར་རྒྱུ་ལུ་བསྟན་གཞིགས་དང་ཚུར་སྟུང་  
རྒྱུ་ལུ་བསྟན་གཞིགས་སྟུང་བཅུ་ཤེད་དགོས། ཕར་རྒྱུ་ལུ་བསྟན་གཞིགས་ཞེས་པ་ནི་བསྟན་སྟོན་གྲོང་ཡུལ་གཅིག་བཟུང་བའི་ཐོག་  
ནས་བསྟན་སྟོན་གྲོང་ཕྱོགས་ཁག་སྤྱི་མཉམས་གྲོང་དགོས་པར་ཟེར། དཔེར་ན། དཔེ་བཞུག་ནས་རྒྱུ་ལུ་ཕན་ཐོགས་རིགས་བཟུ་ཉི་ཤུ་ཤོད་  
ཐུབ་པ་རྩ་བུ་རེད། ཚུར་སྟུང་རྒྱུ་ལུ་བསྟན་གཞིགས་ཞེས་པ་ནི་བསྟན་སྟོན་གྲོང་ཕྱོགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ལྟེ་གནད་གཅིག་གི་ཐོག་སྟུང་ཐུབ་  
པར་ཟེར་གིང་། དཔེར་ན་ཤིང་རིལ་གཅིག་དང་ལྷགས་རིལ་གཅིག་སྟེ་དེ་བཞུག་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུ་ལུ་ཡིན་པ་ཞིག་ཤིང་གིས་ཐབས་ཤེས་  
རིགས་གསུམ་མཐའ་རིགས་དྲུག་བཏང་ནས་དེ་དག་དཔེ་བའ་ཤེད་དགོས་པ་རྩ་བུ་རེད། གསལ་པོར་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ནི་བསྟན་སྟོན་གསལ་  
སྟུང་བཅུ་ཤེད་ཐབས་ད་དུང་གཞན་དག་ཁ་ཤས་སྟུང་ཆོག་ཀྱང་། ཕར་རྒྱུ་ལུ་བསྟན་གཞིགས་དང་ཚུར་སྟུང་རྒྱུ་ལུ་བསྟན་གཞིགས་  
ནི་བསྟན་སྟོན་གྲོང་བཅུ་ཤེད་སྟངས་ཆེས་རྩ་བར་གྱུར་པ་ཞིག་རེད། གསུམ་པ་ནི་དཔེ་བའ་ངར་ཆེར་བསྟེད་གིས་ཐོན་སྟེད་གི་འཐབ་  
ཚོད་དང་། གལ་རིམ་གྱི་འཐབ་ཚོད། ཆན་རིག་ཆོད་རྩ་མོགས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཤེད་སྟེ་ནང་དུ་གཞུག་དགོས། བསྟན་སྟོན་འབྲུག་པོ་དང་  
སྟོན་ཆེན་པོ་ནི་ལས་ཀ་དངོས་ཀྱི་ནང་སྟུང་བཅུ་ཤེད་ཐབས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཤེས་ལུན་པ་ཞིག་ལ་བསྟན་སྟོན་གྲོང་ཕྱོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
དགོས་པར་མ་ཟད། གནད་དོན་འཛིན་ཐུབ་པའི་རྩ་བ་ལ་དགོས་ཀྱི་རེད། «ཆན་རིག་ལས་རིགས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་ཅན»ཞེས་པའི་  
དེབ་ནང་རྩ་བ་པོ་ཀུན་ལེ་མན་གྱིས་“ཆན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྟུང་གི་ཆད་གཞི་གཅི་བོ་ནི་གནད་དོན་གཅི་བོ་འཛིན་ཐུབ་མིན་དང་  
ཐག་གཅོད་ཤེད་ཐབས་གསལ་པ་ཞིག་དུན་ཐུབ་མིན་དེ་ཡིན”ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ཐོག་ནས་“ཆོར་བ་རྣམས་པོ”ཡོད་ན་སྟོན་  
རྒྱ་ཆེན་པོར་དམིགས་ཡུལ་རྩུང་ཤེད་གི་ལེ་ཏེ་ཡོད་པ་རྩ་བུ་ཞིག་ཡོང་བ་གསལ་པོར་མཐོང་ཐུབ། ཆོར་བ་རྣམས་པོ་དེ་ཡང་ཤེས་ཀྱི་ཤིང་དུ་  
འཕགས་པའི་རྒྱུ་ལུ་གཞི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོན་ཅི་དགོས།

འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་  
འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་  
འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་  
འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་

ནང་སྟུང་བཞུག་པ་རྒྱ་མཚོས།

# ཡུལ་ལྗོངས་ལྟུང་པུ་

(སྒྲིག་པ་པོའི་འཕྲིན།)

མེས་ཀྱིས་དུ་མ་སྒྲིག་བཟང་། རེད་མོང་།

ནམ་དཔྱིད་ཡངས་པའི་ཆོར་འདྲ་དྲག་པོ་དྲ་ཆོད་པར་གས་རྒྱགས་པ་བཞིན།  
འདས་དོན་འཆོ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཟབ་མོ་གསེར་ནག་ལ་ལོང་རྒྱས་པ་བཞིན།  
འཆར་ཡན་འཁྱུག་པའི་མཛེས་རྒྱུངས་མཆར་བོ་ཆངས་པ་གདོང་བཞིས་བསྐྱེན་པ་  
བཞིན།

ལྷ་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།

རྒྱུ་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།  
བདེན་དང་འཛིན་པའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་  
ཕྱགས་འདྲན་རིང་མོའི་ཆོལ་ལན་འཕྲིན་ནས་བསྐྱེད་འཕྲིན་མོའི་བྱོར་བཞིན།  
གཞིས་ཀྱིས་གཞིན་ཀྱི་རྒྱུ་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།

གོ་ལ་རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།  
རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།  
བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།  
གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲིན་ཁྱེད་ཀྱི་མཁའ་ལྗོངས་ཀྱི་འདྲ་བའི་སྒྲིག་པུ་མཛེས་།





གཏུ་

འདི་ཀྱང་མ་ཁོད་ལ་འདུག་པའི་ཆ་ལས།

མཐུན་ཏྱུ་མ་ཁོད་མེད་པའི་ཆ་ལས།

མེད་ཏྱུ་མ་ཁོད་ཀྱང་མཐུན་ཆ་ལས།

ལ་ཆ་ལས་ཆ་ལས་ཏྱུ་མ་ཁོད་ཀྱང་མེད་པའི་ཆ་ལས།